把握心态坦然面对世事　控制情绪潇洒驰骋人生

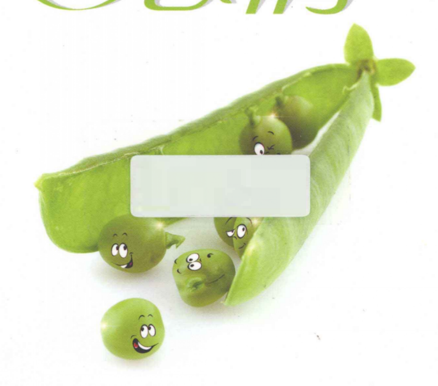
菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天空云卷云舒

关力 编著

——情绪决定办事的成败和输赢

输什么不能输心情



中国华侨出版社

保持积极心态　找寻快乐人生



工作或生活中的每一个人，都会遇到不顺利的事，都会有心情郁闷的时候。如果让这种抑郁的心情恣意发展下去，抑郁的程度一定越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出更多的新的烦恼。因此，一个人无论正在面临什么问题，正在遭遇什么烦恼，都不要因此输了心情，输了心情，就等于输了全部。有了好的心情，哪怕遇到再大的困难，再大的挫折，也有重新开始、东山再起的资本。正像法国的文学家乔治·桑说的那样“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法”。本书告诉读者面对成败输赢，要善于调控情绪，把握心态。不能悲观、气馁甚至绝望，不能在内心把自己打垮。



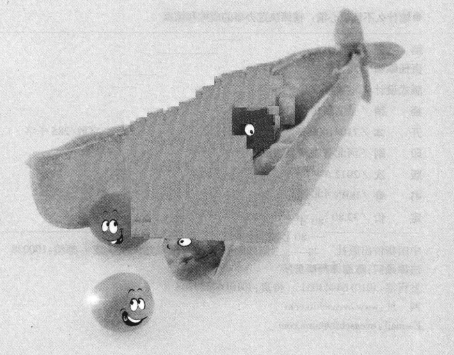
ISBN 978-7-5113-2510-5



定价：32.80元

输什么不能输心情

关力 编著



中国華僑出版社

图书在版编目(CIP)数据

输什么不能输心情：情绪决定办事的成败和输赢／关力编著.
—北京：中国华侨出版社，2012.6

ISBN 978-7-5113-2510-5

Ⅰ.①输… Ⅱ.①关… Ⅲ.①情绪-自我控制-通俗读物
Ⅳ.①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 119790 号

●输什么不能输心情：情绪决定办事的成败和输赢

编　　著／关　力
责任编辑／九　萧
版式设计／丽泰图文设计工作室／桃子
经　　销／全国新华书店
开　　本／710×1000 毫米　1／16 开　印张／19.25　字数／285 千字
印　　刷／河北省香河县宏润印刷有限公司
版　　次／2012 年 9 月第 1 版　2012 年 9 月第 1 次印刷
书　　号／ISBN 978-7-5113-2510-5
定　　价／32.80 元

中国华侨出版社　北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层　邮编：100028
法律顾问：陈鹰律师事务所
发行部：(010) 64443051　传真：(010) 64439708
网　址：www.oveaschin.com
E-mail：oveaschin@sina.com

前　言

芸芸众生，忙忙碌碌，每个人都生活在世俗的社会中。但有多少人能够静下心来，感受一下生命的意义，领悟一些人生的道理?

“外面的世界很精彩，外面的世界很无奈。”生活中苦恼总是有的，有时人生的苦恼，不在于自己获得多少，拥有多少，而是因为自己想得到更多。人有时想得到的太多，而自己的能力很难达到，所以我们便感到失望与不满。然后，我们就自己折磨自己，说自己“太笨”、“不争气”，等等，以这样的情绪经常自己和自己过不去，与自己较劲。

其实，静下心来仔细想想，生活中的许多事情，并不是你的能力不强，恰恰可能是因为你的愿望不切实际。我们要相信自己天赋具有做种种事情的才能，当然相信自己的能力并不是强求自己去做一些力所不能及的事情。事实上，世间任何事情都有一个限度，超过了这个限度，好多事情都可能是极其荒谬的。我们应时常肯定自己，尽力发展我们能够发展的东西，剩下的，就安心交给老天。只要尽心尽力，只要积极地朝着更高的目标迈进，我们的心中就会保存一份悠然自得。

凡事别跟自己过不去，放松自己的心情。要知道，每个人都有或这或那的缺陷，世界上没有完美的人。这样想来，不是为自己开脱，而是使心灵不会被挤压得支离破碎。让我们永远保持对生活的美好认识和执著追求，成功的喜悦会在不久的将来向我们招手。

释放自己的心情，控制自己的情绪，是一种高超的人生智慧，它会促使我们从容走自己选择的路，做自己喜欢的事。真的，假如我们不痛快，要学会原谅自己，这样心里就会少一点阴影。这既是对自己的爱护，又是

对生命的珍惜。

工作或生活中的每一个人，都会遇到不顺利的事，都会有心情郁闷的时候。如果让这种抑郁的心情恣意发展下去，抑郁的程度一定越来越厉害，不仅于事无补，还会衍生出更多的新的烦恼。因此，一个人无论正在面临什么问题，正在遭遇什么烦恼，都不要因此输了心情，输了心情，就等于输了全部。有了好的心情，哪怕遇到再大的困难，再大的挫折，也有重新开始、东山再起的资本。正像法国的文学家乔治·桑说的那样“心情愉快是肉体和精神上的最佳卫生法。”本书告诉读者面对成败输赢，要善于调控情绪，把握心态。不能悲观、气馁甚至绝望，不能在内心把自己打垮。

本书语言流畅、案例经典，是一本不可多得的心理调控秘籍！现在，就请你在某一个午后，靠着椅背坐下，从阅读此书开始，放松你的心情，尽情享受生活的惬意和美好吧！



第一章

人生往往输给自己，心情好就可能成功

世界上的每个人都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情，要知道，我们的错误、失败甚至是屈辱，都是学习和工作过程中必然要经历的，失败只是过去，成功却在未来。

第二章

少计较一点点得失，就多些成功希望

生活像一条大河，时而宁静，时而疯狂，一切都可能因时空转变而发生变化。生活就是在失与得之间徘徊，是一连串得与失的总和，又何必偏执、何必计较得到了什么，失去了什么，得到了多少、失去了多少？换一种心境，换一种角度，换一种态度，就能拥有另外一个世界。

第三章

爱生气不如爱争气，牢骚伤人又伤己

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂非是浪费了宝贵的生命？放下这种坏情绪，不要让它成为你的羁绊。法国作家雨果曾说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”所以说，当矛盾产生之后，即使自己有理，但如果用牢骚满腹、耿耿于怀的态度来面对，不过是自寻烦恼而已。

第四章

少一些羡慕忌妒恨，不慕虚荣心境宽

欲望是一头难以驾驭的猛兽，它常常使我们难以把握人生的舍与得，于是便产生了太多的悲剧。要想使生命之舟不至于中途搁浅，就必须轻载。唯有宁静的心灵，才不眼热权势显赫，不忌妒金银成堆，不乞求声势鹊起，不羡慕美宅华第。因为所有的眼热、忌妒、乞求和羡慕都是一相情愿，只能加重生命的负荷。

第五章

挣脱自卑的铁笼子，自信满满事竟成

自卑感是人性本身所具有的，是一种不好的品性，它是毁坏人类个体的病毒，是人类个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。与自卑相对的是自信，确立自信心，要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。自信是激励自己奋发进取的一种心理素质，是一种高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

第六章

世间从不卖后悔药，放下过去赢未来

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来！要想成为一个快乐成功的人，最重要的一点就是记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通放下，一直往前看。时光一去不复返，我们每天都应尽力做完当天该做的事，明天将是新的一天，应当重新开始。放下过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚。



第七章

困难面前不必畏惧，笑迎挫败迎难进

人的一生并不是一帆风顺的，我们可能会常常失败，但是，在失败中的我们又如何去面对呢？如何从失败中生活呢？在前进道路上总会遇到许多挫折、磨难，在逆境中学会看得开、看得远，人一生才走得顺当，走得平稳。奋斗之路不是一条坦途，只有不怕挫折，毫不懈怠地行进，才会听到胜利的号角声。

第八章

别太在意流言飞语，自己的路自己走

人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。成长的过程中，必然会受到来自各方面的否定和非议，只有顶住压力，坚持自己的理想，才能最终取得成功。



第九章

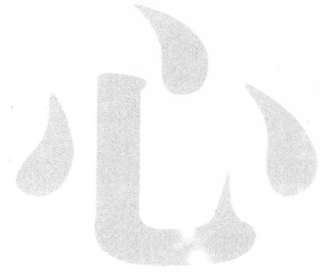
宽恕他人包容为怀，多个朋友多条路

在自己的心中多一些宽容，远离是非，远离羁绊，那样就会少一分阻碍，多一分成功。与人交往，退一步能海阔天空。多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，展示包容之意，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。

第十章

活在当下珍惜拥有，阳光做事效率高

活在当下是一个人生命力的自然展现。当一个人能由自己种种的“心之世界”中走出来，毫无忧虑与畏惧地面对并观察真正的自我及人生时，他一定会是对这个世界有贡献的人。因此说来，认认真真做好每一件正在经历的事情，实际上是一个人最该具备的生活姿态，也是一种对自己的生命历程负责任的生活态度。



第一章

人生往往输给自己，心情好就可能成功

世界上的每个人都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情，要知道，我们的错误、失败甚至是屈辱，都是学习和工作过程中必然要经历的，失败只是过去，成功却在未来。

好人生由好心情决定

中国有句老话："一笑解千愁。"笑是一种生活轻松和愉悦的表现，是一种愉快心情的自然流露，是心理健康的润滑剂，有利于消除心理疲劳，活跃生活气氛。微笑能让自己放松，微笑能让自己开心，微笑将面部肌肉的神经冲动传递到大脑中的情绪控制中心，使得神经中枢的化学物质发生改变，从而使心情趋向平静。来，微笑一下吧，感觉好些了吗？

心病可用"笑疗"医治。"笑疗"是指用"开心一笑"来治疗"心病"的一种方法。

传说，在清朝有位县太爷，因患心病整天愁眉苦脸，郁郁寡欢，食不知味，睡眠也不安稳。日子长了，只见他日渐憔悴。家人到处求医，疗效甚微。有一天，当地一位医术高明的老郎中得知此事，便上门诊病。在为县太爷把脉之后，一本正经地说："你乃是得了月经不调之症。"这位县太爷听了立即笑得前仰后合，说："此言谬也。"便把郎中逐出。后来，这位县太爷逢人便讲此事，每次都笑声不止。谁知没多久，他的病竟好了。这使他恍然大悟，这是郎中的绝妙之处。

其实，这就是用"笑疗"治愈了县太爷的抑郁症。

人人都想快乐，但对于有些人来说，要做到经常快乐并不是一件容易的事情，使人不快乐的原因常见的有以下几种。

1. 忧虑

对未来的事坏的一面考虑得过多，过于复杂，并把这些想法看成是既成的事实，从而产生错误的信念。而一个错误的信念严重时会使人在一夜之间老上二十岁，这样的事例在生活中时有发生。人之所以忧虑，并不是完全由于事件本身，而是由于他们对事件未来发展产生的忧虑，

一些不切实际的想法使自己陷入难以解脱的困境中。一个忧心忡忡的人当然不会快乐。

2. 自认为被伤害了自尊心

日常生活中发生的一些小事，如谈话被人任意打断，你的一个小小的要求被朋友拒绝等，都看做是被损害了自尊心。对待这些事情有些人反应为愤怒或沮丧，也就是不高兴。殊不知，对别人或者对生活满怀怨意，可使人看起来就像肩膀上负着重担一样。

3. 自寻烦恼

在每个人潜意识中都埋藏着过去失败的记忆。如果不愉快的回忆不时涌上心头，甚至成为包袱，就会不断地折磨自己。

工作中难免会接触或置身陌生的环境，在陌生的环境里，人人都习惯板起一张面孔，保护着原本虚弱的尊严，以免受到来自外界的侵犯和伤害。如果我们换一副表情，不要那种冷冷的傲慢和所谓尊严，不要紧绷着面孔，圆睁着警惕与怀疑的双眼，让我们微笑一下，会不会更好些呢？

汤姆已经结婚18年多了，在这段时间里，从早上起来到他要上班的时候，他很少对自己的太太微笑或对她说上几句话。汤姆觉得自己是心情最差的人。

后来，在汤姆参加的继续教育培训班中，他被要求准备以微笑的经验发表一段谈话，他就决定亲自试一个星期看看。

汤姆要去上班的时候，他记住要让自己的心情好起来，他就会强迫自己改变过去的形象，显出心情很好的样子，对大楼的电梯管理员微笑着，说一声“早安”；他以微笑跟大楼门口的警卫打招呼；他也对地铁的检票小姐微笑；当他站在交易所时，他甚至对那些以前从没有见过自己微笑的人微笑。

汤姆很快就发现，每一个人也对他报以微笑。他以一种愉悦的心情，来对待那些满肚子牢骚的人。他一边听着他们的牢骚，一边微笑，于是问题就容易解决了。汤姆发现微笑带给了自己更多的收入，而且自己感觉越来越愉快，每一天都很快乐，生活充满了幸福感。

汤姆和另一位经纪人合用一间办公室，对方是个很讨人喜欢的年轻人。汤姆告诉那位年轻人最近自己在心情方面的体会和收获，并声称自己为所得到的结果而高兴。那位年轻人承认说：“当我最初跟您共用办公室

的时候，我认为您是一个非常闷闷不乐、心情总是很糟糕的人。直到最近，我才改变看法：当您微笑的时候，充满了慈祥。”

是的，我们的心情会改变我们的形象，有了好心情，我们就会多些笑容，而笑容就是我们善意的信使。我们的笑容能照亮所有看到它的人。对那些整天都愁容满面的人来说，我们的笑容就像穿过乌云的太阳；尤其对那些受到上司、客户、老师、父母或子女的压力的人，一个笑容能帮助他们了解一切都是有希望的，世界是有欢乐的。而同时，因为我们的付出，因为我们的好心情，为我们赢得了事业、尊重、友谊、爱情，甚至我们的未来。

在一个春光明媚的日子，在阳光普照的公园里，许多小朋友正在快乐地做游戏，其中一个小女孩不知绊到了什么东西，突然摔倒了，并开始哭泣。这时，旁边有一位小男孩立即跑过来，别人都以为这个小男孩会伸手把摔倒的小女孩拉起来或安慰鼓励她站起来。但出乎意料的是，这个小男孩竟在哭泣着的小女孩身边故意也摔了一跤，同时一边看着小女孩一边笑个不停。泪流满面的小女孩看到这幅情景，也觉得十分可笑，于是破涕为笑，两人滚在一起，笑得非常开心。

我们从小就开始做游戏，游戏的本身，就是在不断战胜挫折与失败中获取的一种刺激与欢乐，假如没有挫折与失败，再好的游戏也会索然无味。“那就是一场游戏一场梦”，人生如梦，就如一场游戏，但我们作为其中的玩家，真的能像在现实的游戏中吗？人们玩游戏时的心态是寻找娱乐，是带着挑战的心态去面对游戏中的困难与挫折的，你面对强大的对手，不断地受伤受挫，但越是如此，你越兴趣十足。试想，倘若人们在生活中，也用这么一种积极向上的游戏心态，那么失败与挫折，也就不会显得那么沉重和压抑。既然如此，我们为何不能将挫折变成一种游戏，让痛苦沮丧的心态快活起来呢？两者其实并无差别，只是人们在游戏中身心放松，而在生活中却过于紧张。于是，游戏中你可以体味游戏中面对和战胜挫折的欢乐；同样，只有当你将生活中的挫折视为游戏时，才会从中体味积极人生的快乐……

世界上的每个人都希望自己能够过上美满幸福的生活，希望自己能够有一个好的未来，受到别人的关注和尊重，其实这一切很简单，学会微笑，学会给自己一个好心情，当我们抱怨为什么自己失败多于成功的时候，我们不妨反思一下，我们是不是心情差的时候多于好的时候呢？这确实是一个非常不错的主意。

要想开心先要“开”心

一个人不高兴，总有多种理由。他们不是因为钻“牛角尖”所致，就是陷入得失之中不可自拔，或者误认为某一关口就是人生的完结。

一个人要高兴，也很容易。容易的核心，归结为一句话：要开心，先“开”心。

跳出心灵的圈套；劈开僵硬的自我；松开紧握的拳头；勇敢地钻出并打碎“牛角尖”。你会感觉天原来这么空，海原来这么阔！

“不要怨恨自己的命运不好，不要抱怨自己的处境恶劣。换换角度，哪怕简单地松弛一下，就有可能从恶劣的情绪中走出来。”王蒙有一次接受记者采访时说了这样的话。

美国前总统罗斯福有一次被盗，知道这一消息的朋友纷纷向他表示安慰。但他并没有把这一问题看得十分严重，说：“这实在是一件值得庆贺的事。第一，他只偷去我的资产，而没有要我的生命；第二，他偷去的只是我的部分财产，而不是我的所有资产；第三，做贼的是他，而不是我。”

换一个角度，原来的悲剧完全可以转化为喜剧。如果你也像罗斯福这么想，你还会有什么不开心的呢？

打开心灵的窗户，容纳整个世界。

封闭的心灵使人无法与外界沟通，囿于自己的一片天空，在自己的“势力范围”内打转，这样永远无法体会生命运动的乐趣。

开放的心灵使人像大海一样容纳百川的归来，尽可能地吸纳世界上的新鲜事物，其乐融融！

很难想象，一颗封闭的心能有多快乐。永远在自己的圈子打转，永远

不走出去，永远不和别人交往，自己的世界就是死水一潭，波澜不惊。没有变化的生活是枯燥的生活，没有变化的世界是没有生机的世界。没有生机，哪有快乐？

敞开自己的心扉，容纳世界上一切可以容纳的东西，让自己的内心世界充满生机和活力，充满变化与新鲜，这样才能开开心心、快快乐乐地过一辈子。

凡事看开。

不要拘泥小节。

随缘。

充满爱心。

打开心扉，快乐自来。

如果你的一生没有几件开心的事情，你的一天没有几声爽朗的笑声，那只证明你不会快乐。

人活一辈子，需要和追求的东西很多。只有婴儿和老人活得最本真。婴儿刚出生，还不会争、不会论、不会抢、不会夺；而老人已经和别人争过、论过、抢过和夺过了，现在他不得不躺在病榻上，生命进入了倒计时："要什么荣华富贵，要什么功名利禄呢？只要让我活着，就好！"是啊，人之将死，其言也善。可是，为什么年轻时我们不会明白、不会生活、不会将最宝贵的光阴用在最有意义的事情上，而只会和自己较劲呢？

相信我们在生活中都有过为琐事生气的经历，无非是为了争高低、论强弱，可争来争去，谁也不是最终的赢家。你在这件事上赢了某人，也许会在另一件事上输给他，输输赢赢，赢赢输输。当你闭上眼睛和这个世界告别的时候，你和所有的人是一样的：一无所有，两手空空。

人生在世，最重要的是做一些有意义的事，才无愧于自己美好的生命。不要把时间耗在争名夺利上，不要总把"就争这口气"挂在嘴边。真正有水平的人会把这口"气"咽下去，因为"气"都是争来的，你不争就没"气"，只有没"气"你才会安心地做好事情，也只有没"气"你才会健康地活着，而好生气的人很难不生病。

人活一辈子，只有"开心"两字让人最心动。开心是一种生命的状态，是一种宁静的心情，是自己想开了的硕果，别人想争也是徒劳。开心

让你不会和别人争名利、论是非；不会和别人斗心眼儿、真生气；不会和别人抢位子、夺情感……开心给你一颗坦然的心，给你一个宽阔的视野，给你一个清醒的头脑，让你从忙着争夺、精心计算、日夜忙碌中摆脱出来，让你明白自己的生活状态，让你明白自己一生到底需要什么，让你明白真正的幸福是什么、在何处、如何拥抱。

开心是一种智慧。难得糊涂是开心，笑对挫折是开心，活得简单是开心，身体健康是开心，活出自己也是开心。获得成功要开心，失去机会也要学会想开，也要开心。

开心本身就是幸福，是幸福的最大标准。

阴霾生活中更要保持快乐的心情

生活总是这个样子，如果想美好的事情，你就会得到快乐，容易走向成功；如果想失意的事情，也许就会走向绝望的深渊。无力面对生活，无力面对失败！

有时候，当我们确实处于恶劣的客观环境中，无力无望改变现实，那如何使自己不溺于败局，而保持开朗和拥有力量呢？

弗洛伊德认为人的性格在幼年时期就已经定型，而且会影响人的一生，日后改变的可能性微乎其微。林克却否定了他的这种说法。

当我们对身体自由无能为力时，也不要放弃，要培养自我的心灵自由，将自己引向积极和美好的一面。始终在内心积聚力量，等待时机，最终为自己赢来有利的外在环境。

人的一生不会永远是晴天，暴风雨随时有可能到来，面对困境，我们应该保持一份好心情，看清眼前的困难，振臂高呼“让暴风雨来得更猛烈些吧！”要相信，暴风骤雨过后，天空会更蓝，彩虹会更美！

罗维尔·汤马斯的人生出现了高潮。首先，他主演了一部关于艾伦贝和劳伦斯在第一次世界大战中出征的著名影片。

影片在伦敦和全世界都引起了轰动。

伦敦的歌剧决定延后六个礼拜，仅仅为了让汤马斯在卡文花园皇家歌剧院继续讲这些冒险故事，并放映他的影片。在伦敦得到巨大成功之后，罗维尔·汤马斯又很成功地旅游了好几个国家，然后他花了两年的时间，准备拍摄一部在印度等地生活的纪录片。

不幸的事情就在这时候发生了：经过一连串令人难以置信的霉运后，

不可能的事情发生了——罗维尔·汤马斯发现自己破产了。

日子开始窘迫起来。汤马斯不得不到街口的小饭店去吃很便宜的食物。事实上，如果不是知名画家詹姆士·麦克贝借给汤马斯钱的话，他甚至连那点食物也吃不到。

庞大的债务、窘迫的生活一下子压在了罗维尔·汤马斯身上，虽然他极度失望，但他很自信，并不忧虑。他知道，如果被霉运弄得垂头丧气的话，他在人们眼里就会不值一钱，尤其是他的债权人。

因此，每天早上出去办事之前，罗维尔·汤马斯都要买一朵花，插在衣襟上，然后昂首走上街。他的思想很积极勇敢，不让挫折把自己击倒。对他来说，挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益训练。

这是一个心底充满阳光的人，那朵鲜艳的花就象征他永远充满生机的人生。对于每个人来说，都有面对生活阴霾的时候，如果你是天空的主宰，你是选择拨开乌云露出阳光，还是躲在云后。不要选择做云后的旁观者，那会让你失去享受蓝天的权利。就像文章最后所说："挫折是整个事情的一部分——是你要爬到高峰所必须经过的有益训练。"

每个人都渴望自己的生活能够多一点快乐，少一点痛苦，多一些顺利，少一些挫折，但是现实生活中谁也不能永远顺心如意。唯有一份好心情，你可以自主选择。

一定要记住，你有选择的力量。选择健康、快乐和幸福，你的潜意识就会接受，并使你成为健康、快乐、友善的人，整个世界就会跟着反应。面对苦痛和挫折，我们应该保持一种恬淡平和的心境，在心里积蓄积极的力量，继续努力，总有一天好运会再次光临。

发现生活中的生命之美

世界上，最直接、最简单的快乐，不在于欣赏过多么瑰丽绚烂的景色，不在于攀登过多么雄奇险峻的山峰，而在于健康地活着，发现生活中的生命之美。

一棵枝繁叶茂的桃树，在盛夏时常常结满了累累的果实，可是夏天里的一场狂风却可以将它拦腰斩断。这是因为当它在最繁华的时节，背负了太多的沉重，就像英雄往往魂断于盛年。

在人的一生中，诱惑实在太多，金钱、名誉、地位、权力、美女、爱情、理想、名车、豪宅……有追求就会有收获，我们会在不知不觉中拥有许多。有些是我们必需的，而有些却是非必需的。那些非必需的东西，除了满足我们的虚荣心外，最大的可能，就是成为一种负担。

生于尘世，每个人都不可避免地要经历苦雨凄风，面对艰难困苦，保持一种什么样的心态，将直接决定你的人生轨迹。

曾经有两个囚犯，从狱中眺望窗外，一个看到的是满目泥土，一个看到的是万点星光。面对同样的际遇，前者持一种悲观失望的灰色心态，看到的自然是满目苍凉、了无生气；而后者持一种积极乐观的明快心态，看到的自然是星光万点、一片光明。

人的一生，就像一趟旅行，沿途中有数不尽的坎坷泥泞，但也有看不完的春花秋月。如果我们的一颗心总是被灰暗的风尘所覆盖，干涸了心泉、黯淡了目光、失去了生机、丧失了斗志，我们的人生轨迹岂能美好？而如果我们能保持一种健康向上的心态，即使我们身处逆境、四面楚歌，也一定会有“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”的那一天。而且，就现

实的情形而言，悲观失望者一时的呻吟与哀号，虽然能得到短暂的同情与怜悯，但最终的结果必然是别人的鄙夷与厌烦；而乐观上进的人，经过长久的忍耐与奋斗，最终赢得的将不仅仅是鲜花与掌声，还有那饱含敬意的目光。

虽然每个人的人生际遇不尽相同，但命运对每一个人都是公平的。因为窗外有土也有星，就看你能不能磨砺一颗坚强的心，一双智慧的眼，透过岁月的风尘寻觅到辉煌灿烂的星星。先不要说生活怎样对待你，而是应该问一问，你怎样对待生活。

一个人要想打开自己人生的局面，必须要了解自己的心态，战胜自己的心态。要做到这两点，必须靠积极的心态去生活，不能用消极的情绪度过每一天。

清晨，当你睁开眼睛时，你是否经常如此想：人活着是一件多么美妙之事！又一个多么愉快的早晨！我从未感到如此开心！我想今天一定会是美好的一天！

找回自己小时候那种吹口哨的心态，找回那种内心深处完全自然、毫不做作的乐趣，使之成为你此刻的生活态度，其实，真正的乐趣并不是表面上的，或随时可见的，而是一种发自内心的感觉。你是因你的处境和你所做的事而感到深深的幸福。

一个晴朗的星期天下午，杰克和他的太太露丝还有小女儿丽莎一起去散步。他们在一起很快乐，玩得很开心。他们沿着公园走着，步履轻快，挺胸抬头，兴致高涨。“抬头挺胸走路真有趣!”他们齐声说。

他们走了约一里多的路，觉得全身舒畅，充满活力。当他们走过第五大街上的莱特大厦和古根汉姆博物馆时，丽莎说：“看，多美啊!”以前，杰克从没想过这些建筑物有多特别，丽莎一说，他便抬头又看了一次，这时，他才真正理解伟大的建筑师莱特注入在这个建筑中的人生乐趣。它高高的尖顶直入云霄，真正传达着一种振奋、快乐。他第一次觉得开始喜欢上它了，而这的确是当时他发自内心的感觉。

珍惜每一天的美好时光，何不让自己每天过的都是那么的充实快乐呢?

每个人既然能够降临到这个世上就注定将要离开这充满悲伤和喜悦的

世界。朋友你是否愿意在自己百年以后快乐不带走一丝牵挂地离开人世，还是愿意悲哀无奈地离去。生命以明志，健康而致远。是否能让你重生：生命、生存和生活的意义呢？“我才是命运的主人，我决定着自己的快乐！”是的，只有自己调整好自己的心态，去发现生活的新奇与美好，才会发现，原来，简简单单地活着，也是一种乐趣。

重视心理健康，成就美好未来

一个人的健康，不仅是身体健康，还包括心理健康，只有身心健康，才是完整的健康。因此，我们平时既需要注意身体健康，还应当重视心理健康，才能防患于未然。

曾经看过这样一个小故事：

下班了，天也黑了，一个刚刚被解聘的公司职员赶着去接幼儿园的儿子下课。回来的路上，爸爸因为心情不佳，什么话也不说。

突然，儿子抬头仰望着，大声说："爸爸！你看有个微笑挂在天空上耶！"

爸爸纳闷着，也抬起头一望，原来今晚是个上弦月，月亮弯弯、透着云光，正对着地上所有人亲切地微笑。

爸爸慢下脚步，望着儿子稚气的脸，不禁问道："那你的心情好吗？"

儿子天真地反问爸爸："那你呢？"

爸爸微笑着说："看见你，我心情就很好啊！"

儿子也回答："看见月亮在微笑，心情就很好啊！"父子俩就在街头停下来，一起抬头望着月亮微笑。

这是发生在韩国某位著名公司总裁身上的事情。从此以后，他感觉到了对家庭和生活的态度，选择了自己创业。

后来，这位爸爸非常成功，原来排挤他的人也投奔到他的麾下。他说，从那天开始，他找到了天堂的感觉，这就是什么时候，都要笑对自己，笑对世界。

人生中有太多的悲欢、离合、忙碌与负荷，即使在最恶劣、最极端的

困境中，人仍然有一种自由，那就是选择究竟用什么态度来对待这种困境的自由。无论你身处何方、何种环境，选择积极还是消极，对你的人生会有成败两种截然不同的结果。

一般来说，身体的健康要靠物质营养、体育锻炼和良好的生活习惯，心理健康要靠个人修养、情感交流和有益的社交活动。一个身心健康的人，是乐观、向上、自强不息的，不是悲观厌世的，不是愤世嫉俗，而是脚踏实地、稳健前行。这个世界，会因这样的人而精彩。

在亚洲金融风暴之前，黄金豹是泰国首屈一指的亿万富豪。两年前他向银行大量贷款，在离曼谷不远处建造一个拥有高尔夫球场的高级公寓。可惜，人算不如天算，他料想不到经济风暴几乎摧毁整个东南亚的经济，而泰国首当其冲，他花费了5亿泰铢建成的高级公寓却找不到一个买主，立即陷入经济困境，这是他人生中所面对的最大失败。他的生意王国在一夜之间崩溃，他甚至没有钱去发薪水给员工。可是，毅力惊人的黄金豹并没有因为沮丧而停顿下来。几个月后，他转行卖三明治在泰国已经家喻户晓，从失败中站起来的他成功地创造了另一个神话。

由于亚洲金融危机而转行卖三明治的前泰国亿万富豪黄金豹说："人在面对失败时千万不要沮丧，只要保持敏捷的思想和健康的身体，在时机来临时，你必定能够东山再起。"

他说："当我的商业、证券与产业王国在金融风暴中溃不成军后，我没有想到自杀，我只想到求生存。为了我的妻子、雇员、产业及我所欠下的债务，我告诉自己必须活下去。"

可见，身心健康是成为一个有益于社会的人的基本条件。每个人只有注意身心健康，才能全心全力参与家庭、社会各方面生活，让自己发挥更大的个人价值和社会价值。

人生最大的困难来自我们的内心

西方有句名言："一个人的思想决定他的为人。"一个人内心的想法可以通过其行为不折不扣地反映出来，所有思想都汇集在一起，便形成了其独特而丰富的人格。如同没有种子的发芽就没有禾苗的茁壮成长一样，人们外在的言行举止都是由内心隐藏的思想种子萌芽而来——无论是自然行为，还是刻意为之，这一点都毫无例外。如果说行为是思想绽放的花朵，那么快乐与痛苦就可以被看做是思想结下的果实。

因此，收获快乐还是痛苦，全部取决于自己的思想。思想造就出个性，一念之间往往决定一生的命运。如果一个人心存歪念，痛苦就会接踵而至，犹如车轮一样碾过；如果心诚意正，快乐便如影相随，永远陪伴左右。

很多时候，当我们身处恐惧时，使我们更加恐惧的并不是生活中的某些事物，而是指导我们行为的思想。

从前，有个国王非常残忍，不只经常草菅人命，甚至在每次处决死刑犯时，他都将之视为一种刺激和娱乐，想要不断尝试更新奇的花样。

一次，有一位犯人被告知自己第二天将要被处以极刑，行刑的方式是在他手臂上割一个5厘米大的伤口，让血一滴一滴慢慢流，直到他遍身痛苦，鲜血流尽为止。

犯人听了惊恐不已，要眼睁睁地看着自己的生命流逝，这简直比五马分尸更加残忍。犯人百般哀求，但国王却无动于衷。

第二天一大早，这名犯人被带到一个小房间中，并被五花大绑，牢牢地锁在一面墙壁上。墙上有个刚好可以伸进一条手臂的小孔，刽子手把他

的一只手从孔中穿到墙的另一面，让犯人看不到自己的手。

接着，犯人感到一阵灼热的疼痛，刽子手在他的手臂上割开一个洞，并且在地上放了一个瓦罐来盛血。

“滴答……滴答……”鲜血一滴滴地滴进瓦罐中，四周安静无声。墙壁这边的犯人听着自己的血滴进瓦罐中的声音，一会儿就感觉像是过了一个世纪那么漫长。他觉得全身的血液都在朝着那只手臂涌去，像瀑布一样，越来越快地流进地上的瓦罐。

不一会儿，他感觉身体越来越冷，意志也随着鲜血消逝了；他手脚发软，整个人瘫了，挣扎了几下就死了。

而在墙的那一边，他手上的那个小伤口早就不流血了。刽子手在靠近墙壁的桌子上放着一个水瓶，那些“滴答滴答”的声音其实是水瓶中的水通过漏斗滴进瓦罐里的声音。

国王这次玩的花招叫做“心理暗示”。他用一种强烈的心理暗示，让犯人自己杀死自己。

每个人都知道在完成自己的目标之前，多多少少都会遇到困难，但却不是每个人在碰到困难时都会思考：这个困难，到底算不算是“困难”？困难到底是不是困难，必须动手去做才会知道。如果你只会在一旁空想，那么这个世界对你而言，将会是个被重重“困难”包围的可怕环境，而你，永远也无法克服困难，很难往前再走一步！

最可怕的是，当你一直空想时，你可能会把原本不大的恐惧或困难扩大到不可收拾的地步。

芸儿·维荷曼曾说过：“把室内的灯打开后，我们不禁怀疑，黑暗有什么好怕的。”是的，当你把一切看得清楚明了时，恐惧感就会自然瓦解，但是万一缺少了赶走黑暗的这盏灯，你该如何驱除心中的恐惧感呢？

有两个人结伴穿越沙漠。走到半途，水喝完了，其中一个因中暑而不能继续前行了。同伴把唯一一支枪递给中暑者，再三吩咐：“枪里有5颗子弹，我走后，每隔两小时你就对空中鸣放一枪，枪声会指引我前来与你会合。”说完，同伴满怀信心地找水去了。躺在沙漠中的中暑者却满腹狐疑：同伴能找到水吗？能听到枪声吗？会不会丢下自己这个“包袱”独自离去？

夜幕降临的时候，枪里只剩下一颗子弹，而同伴还没有回来。中暑者确信同伴早已离去，自己只能等待死亡，想象中，沙漠里的秃鹰飞来，狠狠地啄瞎他的眼睛，啄食他的身体……终于，中暑者彻底崩溃了，把最后一颗子弹送进了自己的太阳穴。枪声响过不久，同伴提着满壶清水赶来，找到了中暑者温热的尸体。

很多时候，打败自己的不是别人，而是自己本身，就像那位中暑者，他不是为沙漠恶劣气候所吞没，而是被自己狭隘的心理所击毁。

无独有偶。我们再看一个类似的例子。

日本相扑名将河野小川，在他相扑生涯的鼎盛时期，可以说是所向披靡，战无不胜。可是，在一次区域性的对抗赛中，却输给了体坛小将佐藤慕新而且输得很惨。

原来，两人刚一搭手，河野小川的实力占着绝对优势，气势汹汹的他踩住了自己因疏忽而垂落过长的一种特制的布条腰带，没等佐藤慕新接招，飞扬跋扈、取胜心切的小川就自己跌倒在慕新的胯下，而且摔伤了膝盖骨和肘骨……名噪一时的相扑骁将，就这样因为自身的原因提前退出了相扑的舞台。原本，胜败乃兵家常事，但河野小川的失败就在于他自己。

无数的实例证明，不管是战场、商场，还是情场，人们面对的劲敌往往不是对手，而是自己。只要你不放弃，你的手中就有了能使你走出阴影的明灯。

快乐是一天，烦恼也是一天

时光荏苒，岁月流逝，每个人都无法拒绝成长，不经意间，那些纯真的欢笑、调皮的玩伴、经典的动画、气人的恶作剧，还有对未来的憧憬都变成了回忆，许多人猛然发现自己的生命不再是一张白纸，而是多了许多的颜色和各种的图案、文字。但是很难再找到那种纯真了，尤其是在经历了社会种种的洗礼之后，那些虚华和无奈更加肆无忌惮地在这张纸上抢占着“地盘”。

人人都想拥有快乐的人生，可许多人经常抵挡不住各种各样的烦恼。为什么天下人那么多烦恼呢？这可是一个众说纷纭的话题，人人都有自己的快乐，人人又可以有自己的烦恼！关键是如何对待它们！生活本身是美的，值得追求。

有一个孩子跑到山上，无意间对着山谷喊了一声：“喂……”

声音刚落，从四面八方传来了阵阵“喂……”的回声。

大山答应了。孩子很惊讶，又喊了一声：“你是谁?”

大山也回音：“你是谁?”

孩子喊：“为什么不告诉我。”

大山也说：“为什么不告诉我。”

孩子忍不住生气了，喊道：“我恨你。”

他哪里知道这一喊不得了，整个世界传来的声音都是“我恨你，我恨你……”

孩子哭着跑回家，告诉了妈妈，妈妈对孩子说：“孩子，你回去对大山喊‘我爱你’，试试看结果会怎样。好吗?”

孩子又跑到山上。果然这次孩子被包围在“我——爱——你，我——爱——你……”的回声中。

孩子笑了，群山笑了。

人上一百，种种色色，不同的人对同样的事物总有不同的看法，关键是想法不同造成了认识的不同，乐观者拥有积极人生，悲观者拥有消极人生！

其实，快乐和烦恼都在每个人心中，你想快乐就能够快乐，你想烦恼就可能烦恼，每天在繁华的川流不息的人群中，你可以看到形形色色的人群，在这群人来人往的人群中，有骑自行车上班的，有开小汽车上班的，有步行上班的，有做小生意的，有开大公司的，有小孩，有大人，有老人。有做官的，有当工人的，有白领有蓝领，也有乞丐，哪一个人没有自己的快乐，哪一个人没有自己的烦恼？

一个人无论是穿行于高楼大厦间，还是耕作在乡村田野中，不管是在为生计奔波，还是正享受成功的喜悦，都有平等的热爱生活，品味生活，享受生活的权利。在每个人降生的时刻，生活予之都是一张白纸，积极向上，消极倦怠，都是活，而前者勾勒的图画五彩缤纷，后者则绘制得黯淡无味。其实，这个世界上，快乐的味道是需要慢慢品尝的，烦恼的味道是需要快快淡忘的，当我们对生活失去了耐心，其实我们也正在失去生命。

生活的环境千变万化，我们的快乐难以久长；也许我们会有困难，但不要为此添加烦恼。世事无常，人生变幻不定。但世间只有一位是不变的——时间，昨日、今日，一直到永远是一样的。时间对我们的爱也是永远不变的。船在海中，不时会有风浪，除非不要航海。波浪可以打击船的外边，但决不可让其打入船内。患难、痛苦、试诱、烦恼是人生的风浪，都是不能避免的。但你可以任凭他们在外边猖獗，却不要开门揖盗，请他们到里面作祟。

一个人的生命中有些过程虽然辛苦，却可以磨炼以使自己成长。千万别为生命中所遭遇的困境而愤恨、埋怨，它们也许将为你打造出不同凡响的喜乐人生。

有一位老太太，她的丈夫过世有十几个年头，现在独居。除了在家附近散步以外，她就不能够到其他地方去。她的记忆能力严重衰退，因此女

儿与她谈话，一定要不断重复又重复。

然而，她告诉女儿一个意味深长的道理。她说："有一天我在想自己的麻烦，然后我决定不要再为任何事而抱怨。我活了这么大岁数，而且身边的人也都给我很多帮助。我唯一的问题是我的记忆力很差，不过我却有足够的铅笔和白纸记下每一件事情啊！"

我们每个人都有痛苦的挣扎，可能是因为年龄、金钱、人际关系，或是无穷无尽的其他困难。但只要我们真正全心快乐生活，并在患难中继续感谢生活，我们就能更清楚知道自己应该无所抱怨了。快乐是一天，烦恼也是一天。这一天，如果我们是吵架中过去的，忧愁中过去的，我们就会少一天的欢乐，就会少一天的平安。如果我们在每天的时间当中都能够欢欢喜喜地过去，那么我们的人生就是快乐的人生。我们的人生就是喜乐的人生，所以我们应该欢欢喜喜地过好我们每一天的生活。

忧虑和烦恼都是自我的

忧虑使我们总在紧张地关注那些过去了的或是根本就还没有发生的事，剥夺了我们眼前的时光。

下面一个故事，会对人们有所启示。

一天黄昏的时候，有一个人在森林中迷了路。黑暗的恐惧和危险一步步向他靠近。这个人心里明白：只要一步走岔，就有可能掉入深坑或陷入泥沼。潜伏在树丛后面饥饿的野兽，正虎视眈眈地注意着他的动静，一场狂风暴雨式的恐怖正威胁着他，侵袭着他。他感觉非常无助。

这时，凄黯的夜空中，几颗微弱的星光，一闪，一烁，似乎带来了一线光明，却又不时地消失在黑暗里，留给人迷茫。但是对汪洋中的溺水者来说，一根空心的稻草都是珍贵的，都认为是救命的宝筏，虽然一根稻草是无济于事。

突然间，眼前出现一位流浪汉，他不禁欢喜雀跃，上前探询出去的路途。这位陌生的流浪汉很友善地答应帮助他。走呀走呀，他发现这位陌生人和他一样不认识路。于是他失望地离开了这位迷途的陌生伙伴，再一次回到自己的路线上来。不久，他又碰上了第二个陌生人，那人肯定地说他拥有逃出森林精确的地图，他再跟随这个新的导引，后来发现这是一个自欺欺人的人，他的地图只不过是他自我欺骗的结果而已。于是他陷入深深的绝望之中，他曾经竭力问他们有关走出森林的知识，但他们的眼神后面隐藏着忧虑和不安，他知道：他们和他一样地迷茫。他漫无目的地走着，一路的惊慌和失误，使他由彷徨、失落而恐惧。无意间，当他把手插入口袋时，找到了一张正确的地图。

他若有所悟地笑了：原来它始终都在这里，只要往自己本身去寻找就行了。从前他太忙，忙着询问别人，反而忽略了最重要的事——回到自己身上找。

如同这位迷途者，你天生就拥有一份正确的地图，可以指引你离开忧虑和沮丧的黑森林。这个故事告诉人们，情绪性的恐惧是多余的。解除恐惧的办法是始终存在的，但是我们一定要靠自己的能力去解除自己的恐惧，不能随便听信他人，不要因为他自称知道解决的办法，就放弃自我明智的追寻，甚至委屈了自己。只要我们不断地努力追寻，甚至“绝望”本身也能够帮助我们。如保罗·泰利斯博士指出：“在每个令人怀疑的深坑里，虽然感到绝望，我们对真理追求的热情，依旧不停地存在。”

为了大大小小的事忧虑，似乎已成为当代人的习惯。美国宾夕法尼亚大学所作的一项研究指出，美国人中5%每天至少花一半的时间忧虑。而另一项研究报告宣称，如今三个人当中就有一个人因忧虑导致严重的心理问题。

忧虑和烦恼都是自找的，然而，偏偏有许多人就是把焦点集中在过去的问题上，觉得不忧虑点儿这个，不担心点儿那个，就是对生活和自己不负责任。

忧虑除了作茧自缚、自寻烦恼以外，毫无用处。昨天的事无法挽回，明天的事现在也影响不了你，忧虑只是自己在浪费精力而已。

研究表明，我们在忧虑中消耗的精力，有40%消耗在关于那些从未发生的事情上，30%是关于已经发生的事，22%是关于那毫无意义的芝麻小事，4%是关于我们无法改变的事情。以上加起来消耗的96%精力，都花在了我们无法控制的事情上，只有4%的忧虑是关于我们能真正付诸实行的事情。

然而，情况不止这么糟糕。为我们所能控制的事情而忧虑也是浪费精力，既然我们可以控制这些事情的发展，只需照做就是，何必忧虑呢?

总之，为我们所不能控制的事而忧虑是白费心思，反正自己都不能起什么作用，不如顺其自然；为我们所能控制的事担忧也是白费，因为你可以控制事态不向你忧虑的方向发展。结果是，我们的忧虑是百分之百地浪费了时间和精力。

忧虑不仅对我们毫无积极作用，而且还会造成很多的害处。忧虑使人恐惧、不安、内疚和懊悔，过多的忧虑会对你造成精神紧张、不安、压迫感、头痛、突发惊吓以及其他很多问题。可以说，忧虑使我们身心都饱受重创。

当有什么让我们忧虑的因素出现时，把时间用来忧虑，实在是浪费精力并且自找罪受。卡耐基说过："如果有什么事能变得糟糕，它就是会变糟糕。"有创造力的人从不担心和忧虑，他们知道，困难是人生必经之事，不可能消除所有的困难，因为困难总会接踵而来。并且他们也知道，困难虽然源源不断，但总有办法克服。

当一个困难出现的时候，有创造力的人会想出一个办法来消除，他们要是跨不过去，就会钻过去，若是钻不过去，还可以绕过去。有那么多的选择，丝毫不用为困难而担忧。重要的是，搞清楚现在到底有没有困难。如果没有困难，当然很好，你可以不用担忧，从而能专注地把握眼前的事物；倘若有困难，也不错，因为那就有新的挑战可以迎接，新的问题可以解决。当你专注于眼前的困难时，你同样也把握住了现在，把握住了生命的本质。

为问题而忧虑，会剥夺你的精力和健康，而这些精力和健康本来可以用来解决问题、享受生活的。你应该有这样一种健康的心态：其实什么事都无所谓，没麻烦固然好，有麻烦也不错。如果你能把这种信念深深地根植于脑海中，忧虑就会烟消云散。

生生不息的生命力

人人都有生命力，只要精神不灭，一息尚存，就会产生无穷无尽的动力。人能来世一遭，实属不易！生命由无到有，又由有到无，注定每一个生命最终都会消失在这个世界，但它的过程可以是多姿多彩的，也可以是一潭死水，这就全凭自己的选择。

一场突然而至的沙暴，让一位独自穿行大漠的旅行者迷失了方向，更可怕的是装干粮和水的背包不见了。翻遍所有的衣袋，他只找到一只干瘪的苹果。

“哦，我还有一只苹果。”他惊喜地喊道。他攥着那只苹果，深一脚浅一脚地在大漠里寻找着出路。整整一个昼夜过去了，他仍未走出空阔的大漠。饥饿、干渴、疲惫却一起涌上来，望着茫茫无际的沙漠，有好几次他都觉得自己快要支撑不住了。

可是看一眼手里的苹果，他抿抿干裂的嘴唇，陡然又添了些许力量。顶着炎炎烈日，他已经数不清摔了多少跟头了，只是每一次他都挣扎着爬起来，踽跚着一点点地往前挪。他心中不停地默念着：“我还有一只苹果，我还有一只苹果……”

三天以后，他终于走出了大漠。那只他始终未曾咬过一口的青苹果，已干干巴巴得不成样子，但他宝贝似地拿在手中，久久地凝视着。强烈的生的信念和希望把他拉出了死亡的边缘。

人生一瞬间，信念是半个生命！在生活的逆境中，千万不要漠视自己手中的苹果，哪怕只有一个而且干枯，一样能带你走出沼泽。不管什么时候，任何人都不能漠视生命的力量！

美国一位医生在加州开了一家私人诊所。一天，他为一位少妇接生头胎婴儿。当孩子刚从母体脱离后，他惊愕地发现女婴一只脚只有膝盖以下的部分正常，而从膝盖到臀部这一截发育不全。他在过去从未碰到如此严重的畸形，后来也未碰到过。接下来，他在内心遭遇了一生中最大的冲突。他一方面觉得命运对孩子的母亲是如此不公，孩子全家将难以承受这残酷的打击。另一方面，他又觉得这个孩子将来难以过上正常的生活，残忍的现实带给孩子的只有痛苦和泪水。

于是，他想让这个孩子的苦难生涯在手中就此结束。正当他下定决心动手时，婴儿的那只好脚蹬出了毛巾，紧紧踩在他居心叵测的手上。最后，他无论如何狠不下心来，这可怜的小女孩获得了生的权利。

几年中，这位医生陆续知道孩子和全家的消息：开始，孩子母亲终日以泪洗面；后来，母亲和父亲努力挣钱，带孩子到各地求医。再后来，一切杳无音信。多年来，这位医生一直为自己的懦弱遗憾不已，为当初缺乏勇气未及时终止一场悲剧而常常自责。

17 年过去了，在一次圣诞节的晚会上，这位医生正想对一位演奏特别出色的竖琴手献花时，一位妇人张开双手迎住他。他惊讶地发现这位妇人就是当年那女婴的母亲，他要献花的女孩子正是当年的女婴。

从这位医生的经历，我们可以看到：每一个生命都蕴藏着无穷的力量，积极的人在生命忧患中看到的是生命的坚强，消极的人在生命忧患中看到的是生命的脆弱，不同的生命力，造就了不同的人生。

一场发烧，让 10 个月大的孩子，感染了小儿麻痹症，好不容易到了上学的年龄，孩子仍然不愿意走进学校。

于是，父亲给孩子请了一位家庭教师。一次授课结束后，父亲推着他的残疾孩子，走在乡间的小路上。忽然，孩子从大自然的景色中，想到了家庭老师教过的课程，就问父亲：“爸，什么是‘地心引力’啊？”

父亲解释道：“‘地心引力’是一种大自然的定律，是科学家牛顿发现的。他认为地球具有一种力量，能够吸引一切的物体，趋向地心的方向。因此，你如果向上丢出一块石头，或是一个苹果，‘地心引力’就会让它落到地面上。”

儿子疑惑地问道：“可是，爸爸，你看看这些花草和枝叶，它们并不

会趋向地面，却反倒是背着地面、努力向上生长，它们是向着天空的啊！”

父亲微笑答道：“是的，在‘地心引力’这条定律之外，还存在着一项更伟大的定律，那就是‘生命的定律’，比‘地心引力’具有更大的力量，能够使一切有生命的物体，超越‘地心引力’，而不断向上成长。”望着地上的一株小花，父亲说道：“你看这朵花活着的时候，不断地向上生长；但若是折断了，它失去了生命，就受‘地心引力’的控制，掉落地上。选择掌握生命力、向上成长，或是自甘堕落，受‘地心引力’捆绑，决定权都在自己啊！”

第二天，孩子快乐地走进了小学。后来，孩子成为一位著名残疾人心理医生，挽救了成千上万个生命。

一个失去生命力的物体，只能任由沉沦力量的控制。相反，拥有生命力的物体，就能朝自己喜欢的方向去成长，何况我们这些具有高级生命力的人呢？这是松下幸之助先生早期创业经历：

小时候，松下就是一个富有才气和正义感的孩子。可到了年轻时候，他却因身体有病只好辞职创业。他的愿望仅仅是想谋求自立，只要能够养活自己就行了！当时，他的创业资本还不到100元，却想从革新插座起步。实际上他连买一台机器或一套模具的钱都不够，但他不管这些，一心往前走！

费尽心血，当松下将改良插座制造出来投放到市场后，却一败涂地，连本钱都没有收回来！而且，员工们也离开了，只有他和妻子及妻弟3人坚守着，甚至到了当衣物吃饭的地步！这种日子直到两个月后，一家制造电风扇的公司对他改良插座外壳的合成材料颇感兴趣才结束！

可以说，松下先生迈出人生第一步的原因很简单，就是要让自己养活自己。他本人也说：“我本来早就有一种做小生意的念头，那是因为对自己的健康没有信心才这么考虑的。如果我当时有很健康的身体一直上班，或许会上夜校，成为一名技师。可是我的健康状况不佳，就想到做生意，因为我即使生病休息，还有太太可以工作，而且内心还有我的身体无法长期维持现在这个工作的意念。这种种的缘由酝酿出我想干电器行业的一个动机。来将自己的责任添加得越来越大，不仅将个人责任推广到了为自己的员工，还推广到了为社会公众！也因此形成了自己精神上的改变，进而最大限度地体现了生命的力量。”

让阳光永驻心底

人生旅途，需要有人引路，也需要有人帮扶。在未来的征程中，只要人人献出一份爱心，这个世界就会有希望，就会有光明。

一个什么都看不透的人是糊涂虫，而那些精明到了骨子里的人，那些好像什么都看透的人，活得既累也没情趣。

人，永远是矛盾的主体，经常处在犹豫和憧憬的困惑中，夹在世俗的单行道上，走不远，也回不去。

“人之所以心累，是因为想得太多；人之所以腿累，是因为走得太多。”不想，人的心智会退化；不走，人的腿肌会萎缩。想，还是要想的；走，还是要走的。怎么想？怎么走？想什么？哪里走？能琢磨明白，便可超凡入圣。

人世间，从来没有救世主，自己的路只有靠自己走。生命只有一次，不容一切借口亵渎。

当你帮助别人获得成功之后，你也往往将在助人为乐之余得到成功的回报。否则，你冷漠对待生活，生活同样对你冷漠，只会让你品尝失落的滋味。

不要说人间没有真情，而将自己排除于他人之外。传达真情的最快方法是给予，将心房关得太紧，将很快失去人心，而保持心的开放，最好方法是给它自由。

丹麦物理学家玻尔，为发展现代物理学培养和造就了一大批青年科学家，他的研究所经常有五六十名外国物理学家，一些十分著名的物理学家，如狄拉克、泡里、朗道等，都在他身边学习过。

玻尔对青年人总是谦虚诚恳，从不盛气凌人。他常常上午与某一青年物理学家一道工作，中午又与另一青年物理学家工作，晚上则与第三者合作。他要求青年人做大量的工作，包括要求他们一起来审查自己的文稿，逐字逐句地反复推敲、仔细琢磨，对每个论点都作长时间的讨论和认真的修改。有一次，他与自己的学生对一篇科学报告连续修改了 10 多个昼夜，由于过度疲劳，最后签字时竟签错了地方。

玻尔深受青年们的爱戴，大家称他为“最可爱的人”。一些人曾问玻尔：“您有什么秘诀能使这么多青年理论家如此热衷地聚集在您那里?”玻尔答道：“没有任何秘诀，只有一点是清楚的，我不怕在年轻人面前暴露自己的愚蠢。”

一个观念可以改变人的一生。一个人总朝坏的、消极的方面去想问题，将错失许多人生阳光。相反，一直往好的、积极的方面去思考，就会领略乃至发散许多人生阳光。

人和人之间常常隔了一堵墙，总是充满了矛盾，只要付出真诚的心，就找到了快乐的源泉。其实，从某种意义上说，我们周围许多事情本身或许并不复杂，而是人为地把它复杂化了。

一个女孩买来一碗豆浆放在饭桌上，忘记了取汤匙。当她取回汤匙，重返饭桌时，令她惊异的是，座位上竟然坐着一个戴眼镜的青年男子正喝着自己的豆浆。

“这个无赖，竟然敢喝我的豆浆！”女孩气愤地想，“这样年轻的男子，怎会这般不知羞耻……莫非，他太穷了？莫非，他忘记了带钱？莫非，他已经饿极了……但我即便不伤他的面子，也不能让他独吞这碗豆浆。”

于是，女孩也拿起汤匙坐在“眼镜”的对面也喝起了豆浆。“眼镜”先是一愣，当然也在作思想斗争。但是，最后，他们都默默无声，你一汤匙，我一汤匙，共同喝起了这碗豆浆。快喝完的时候，“眼镜”站了起来，又端来了一碗肉丝面条放在桌子上，碗中插着两双卫生筷。

两人共同“消灭”了这碗面条后，各自起身。“再见！”“眼镜”热情地回应，显得特别愉快而自豪。“眼镜”认为自己做了一件好事，帮助了一个或太穷，或饿极了的女孩，因为当时，“眼镜”也是这样为这个女

孩开脱的。

“眼镜”走后，女孩才发现自己的豆浆放在旁边的桌子上，根本就没有人动。而这才是自己买的那碗，刚才喝的是别人的，“马大哈”的她坐错了桌子。

后来，“眼镜”和女孩成了无话不说的校友，最终成了一对恩爱夫妻！

滚滚红尘，谁不是匆匆过客？明白也罢，糊涂也罢，珍惜时光，珍惜人生，不要让心中的阴影驱走了阳光！付出本身就是一种美德，当你敞开心胸，乐于付出的同时，阳光便悄悄进人你的心中。

当我们在不经意中遭到他人“侵袭”的时候，能以一颗善意的心去为对方的行为找一个理由，能以一颗宽容的心去诠释对方，那么，我们的“损失”也会变成心甘情愿的付出，我们的心情也会因此而愉悦、而自豪。如此，人世间许许多多误会的旋涡，必将绽放成一簇簇美丽的花朵。

乡下小屋里住着一对母女，母亲生怕遭窃总是一到晚上便在门把上连锁三道锁。女儿则厌恶了像风景画般枯燥而一成不变的乡村生活，她向往都市，想去看看所想象的外面世界。某天清晨，女儿趁母亲睡觉时偷偷离家出走了：“妈，你就当作没我这个女儿吧。”可惜这世界不如她想像的美丽动人，她在不知不觉中度过了10年的光阴，这时她才领悟到自己的过错。

“妈！”经过10年后，已经长大成人的女儿拖着受伤的心与疲惫的身躯，回到了故乡。她回到家时已是深夜，轻轻敲了敲门后却突然有种不祥的预感，扭开门把时吓了一跳。“好奇怪，母亲之前从来不曾忘记把门锁上的。”母亲瘦弱的身躯蜷曲在床上，以令人心疼的模样睡着了。

“妈……妈……”听到女儿的哭泣声，母亲睁开了眼睛，一语不发地搂住女儿疲惫的肩膀。在母亲怀里哭了很久之后，女儿突然好奇地问道：

“妈，今天你怎么没有锁门，有人闯进来怎么办？”母亲回答说：“不只是今天，我怕你晚上突然回来进不了家门，所以10年来门从没锁过。”母亲10年如一日，等待着女儿回来，女儿房间里的摆设一如当年。这天晚上，母女恢复到10年前的样子，紧紧锁上房门睡着了，女儿终于明白家人的爱是希望的摇篮，她感谢家的温暖，给了她抚平创伤、不断成长的

动力。

假如碰到这种情况，人们通常的处理方式，不外乎是劈头盖脸大骂女儿。然而，这位母亲凭借无私的爱，从善良的愿望出发，她相信女儿，也成全了自己。可见，单纯不是简单，平凡不是平庸，许多时候，单纯是一种智慧，放下是一种勇气，更是一种大爱，可以感天动地。

人最大的毛病是容易身在福中不知福。再珍贵的东西，只有懂得珍惜了，才能体会得最深刻。人生在世，不可能事事顺心，不要常常觉得自己很不幸，其实世界上比我们痛苦的人多得很，只是我们漠然视之别人的痛苦罢了。

一个人观念转变，态度才会转变，行为才会转变，人格才会转变，最终人生才会转变。须知：许多时候，痛苦并不是别人带给你的，而是你自己的修养不够，没有一定的承受能力。

快乐是可以创造的再生资源

有一位哲学家这样说过，避苦趋乐是人的一种本性。在我们的现实生活中，每个人都追求着快乐，但是所得到的结果却大相径庭。为什么？因为快乐是一种能力，而不是任何人都具备这种能力，并施展这种能力。快乐体现在一个人用怎样的态度去挑战自身和面对困境，体现在一个人以怎样的思维做到理性的决策，体现在一个人以怎样的态度去经营事业、家庭和以何种心态去看待钱财、享受生活。所以说，快乐本身就是一种能力，一种驾驭自己的心灵、把握人生幸福的能力！

一家跨国公司招聘策划总监，层层筛选后，最后只剩下三个佼佼者。

最后一次考核前，三个应聘者被分别封闭在一间设有监控的房间内。房间内各种生活用品一应俱全，但没有电话，不能上网。考核方没有告知三个人具体要做什么，只是说，让几个人耐心等待考题的送达。

最初的一天，三个人都在兴奋中度过，看看书报，看看电视，听听音乐。第二天，情况开始出现了不同。因为迟迟等不到考题，有人变得焦躁起来，有人不断更换电视频道，把书翻来翻去……只有一个人，还跟着电视节目里的情节快乐地笑着，津津有味地看书做饭吃饭，踏踏实实地睡觉……

五天后，考核方将三个人请出了房间，主考官说出了最终结果：那个能够坚持快乐的人被聘用了。主考官解释说："快乐是一种能力，能够在任何环境中保持一颗快乐的心，可以更有把握地走向成功！"

可以说，快乐是一种追求，是一种人的潜意识表现，同时快乐也是一种生活的习惯。养成了快乐的习惯，你就很可能与快乐为伴，生活就会充

满阳光。那么，如何在快节奏的现代社会环境中使自己具备快乐的能力，拥有快乐的习惯呢?

首先，我们要学会接纳生活中的不愉快。因为我们每个人都有很多的不愉快，这些不愉快就像影子一样陪伴在我们周围，他们是我们自身的一部分，是快乐的孪生姐妹。因为有了不愉快，就愈加感受到了快乐的珍贵，所以在感谢快乐的同时，也要感谢不愉快。当你做到接纳烦恼就像接受快乐一样，这样才不至于自寻烦恼，才能心态平和。

其次，就是能够及时发现快乐。其实生活中不乏快乐，只是缺少发现的眼睛。不管什么情况下，都要关注事情积极的一面。当事情发生，特别是不愉快的事情，要想到：这事对我有什么好处？我能从中学到什么？我怎么做才能避免以后再发生？当你关注快乐的时候，你就是快乐的。有了快乐，你也就多了成功的力量。一位经商的女企业家说过：做企业有很多烦心事，我不管它，自己寻乐，事情反而好处理了。这不就是快乐的力量吗？而这也是对待烦恼的正确方法。

最后一点就是要学会创造快乐。其实快乐是可以创造的。郁闷的时候帮别人一个小忙，别人的谢意让你感觉到自己的价值；无聊的日子找找多年没有联系的朋友聊聊天，朋友的倾听让你感受到了友情的温暖，朋友的喜怒哀乐让你感到了被人信任的快乐；沉闷的时候给自己买一朵鲜花，感觉拥有一个为你而活着的生命的幸福和满足……实在没有快乐的理由就对自己说一声：噢，我还活着，并且很健康。这样很好!

第二章

少计较一点点得失，就多些成功希望

生活像一条大河，时而宁静，时而疯狂，一切都可能因时空转变而发生变化。生活就是在失与得之间徘徊，是一连串得与失的总和，又何必偏执、何必计较得到了什么，失去了什么，得到了多少、失去了多少？换一种心境，换一种角度，换一种态度，就能拥有另外一个世界。

人生短暂，何必计较得失进退

人在各个年龄阶段，对人生、社会的看法都会有差异。随着岁月流逝，时有新的感悟与心得，先前的感悟不断加以修正。青年时雄心勃勃，憧憬如彩云缤纷；到了中年，锐气已失，棱角磨平，遇事便实际而少幻想，平和而少偏激。

有位朋友，年过不惑，虽无一官半职，单位又属“清水衙门”，他却对自己的一切十分满意。在一次闲聊中，他说：“人生只有短短几十年，何必太计较得失进退？一切看开一些，少些欲望，也就少些失望，多些满足。你看我虽收入不多，不也活得很好？”

相信他并非无奈而故作轻松，而确实是对生活中的事情看得开，因为他一直工作兢兢业业，待人热情大方，总是笑容可掬。“看得开”多是中年以上的人，经受了诸多磨难，迈过了无数门槛，历练既久，才进入练达的境界。古人也看清了这种现象，因此归于“四十而不惑”。一个社会无论人们怎样奋斗，结果总是造就一个金字塔，越往上人越少，底层的总是多数。身处底层，并不说明你就无能，更不说明你就无德，谁也不一定把握得住自己的命运，这取决于许多主客观条件。但生活的态度却是可以由各人选择的。

“看得开”说起来轻松，实行起来却不容易，因为现实的诱惑不经过一番灵魂的拼搏，是难以抵挡的。生活中存在不公平，不公平的事落到你头上，你就会心理不平衡，甚至夜晚在床上辗转反侧，久不能寐。要使心理平衡，最终还得靠“看得开”这根杠杆来调节。

然而，“看得开”并非彻底看透人生。把人生看得太透，从生到死一

览无余，人生就变得毫无意义，甚至生和死都可以画等号了。把人生看得太透的，毕竟是少数。有人说自己“看破红尘”，其实多属于自以为是。

人在正常环境中都想通过努力劳动来改善自己的生存条件，使物质生活和精神生活更好。鲁迅说：“不满足是向上的车轮。”将“不满足”合理把握在一个适当的度内，可以成为使人奋发向上的内驱力。消极颓废和疯狂争名夺利一样，都是不健康的社会现象。那么，究竟应该怎样看待人生呢？看待人生，应隔着一层面纱，这层面纱由世界的无限性织成，透过它时时产生美好的遐想，总有目标在吸引自己，又不纠缠于眼前的得失。这层面纱便是“看得开”。“看得开”并不是由于无望而消极沉沦，更不是因为绝望而自我麻醉，而是由于对生活的热爱消融了诸多不如意，始终保持开朗的心境。

有段寓言很有意思：如果断了一条腿，你就该感谢上帝没有折断你两条腿；如果断了两条腿，你就该感谢上帝没有扭断你的脖子；如果断了脖子，那也就没有什么好担忧的了。

国王喜爱打猎。有一次在追捕猎物时，不幸弄断了一截食指。国王剧痛之余，立刻召来大臣，征询他们对意外断指的看法。宰相仍轻松自在地对国王说，这是一件好事，并请国王往积极方面去想。

国王闻言大怒，以为宰相幸灾乐祸，即命侍卫将他关到监狱。

待断指伤口愈合之后，国王又兴冲冲地忙着四处打猎，却不料祸不单行，被丛林中的野人埋伏活捉。

依照野人的惯例，必须将活捉的这队人马的首领献祭给他们的神。正当祭奠仪式刚刚开始，巫师发现国王断了一截食指，而按他们部族的律例，献祭不完整的祭品给天神，是会受天谴的。野人连忙将国王解下祭坛，驱逐他离开，另外抓了一位大臣献祭。

国王狼狈地回到朝中，庆幸大难不死。忽然想起宰相所说，断指确是一件好事，便立刻将他从牢中释放，并当面向他道歉。

宰相还是保持他的积极态度，笑着原谅国王，并说这一切都是好事。

国王不服气地质问：“说我断指是好事，如今我能接受；但若说因我误会你，而将你关在牢中受苦也是好事，我就不懂了。”

宰相微笑着回答：“臣在牢中，当然是好事，陛下不妨想想，如果臣

不在牢中，那么，今天陪陛下打猎的大臣会是谁呢？”

生活中，我们总是会拥有很多东西，但同时也会失去一些东西。一个人不可能毫无失去就能完全拥有，那不是真正的生活，也没有了生活的意义。有时失去意味着另一种获得，有时失去让我们发现还有其他美好事物依然存在，也因此，这样的获得和存在会更让人珍惜。

生活有时也会因为一些失去反而变得更完美。失去了，我们还可以争取找回来，如果找不回来，还可以去发现新的更好的。当我们失去爱人，别忘了还有夏天的热烈，可以让我们再次寻找；当我们失去爱心，别忘了还有春天的温馨，而春能让我们找回那颗爱之心；当我们失去了希望，别忘了去秋天的收获中寻觅；当我们失去意志，别忘了还有冬天的坚韧让我们锤炼……

让我们用一颗平常心去对待生活中的拥有与失去，凡事看得淡泊一点，知足常乐，会让自己的生活轻松愉快；如果太贪心，总想得到很多又无法面对失去，那终究会成为一种生活的负荷与累赘，让你疲惫不堪而逐渐失去人生的乐趣。既然这样，那么还是让我们选择平淡生活吧，好好珍惜自己拥有的，正确面对已经失去的，给自己一份快乐的好心情、好生活。

顺其自然，一切皆有可能

有时，我们会禁不住这样感叹：活着真累。因为总有那么多不顺心的日子，让我们感觉到人生的烦恼。可是，人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，生命中注定了会有些悲伤与烦恼不请自来。其实，生命本身的到来又何尝不是如此，它依着自然的律动不期而至，依着自然的牵引姗姗前行，最终又依着自然的引领，化作一缕青烟，回到自然中去。

要知道，在人生中，许多的成败与得失，并不是我们都能预料到的，很多的事情也并不是我们都能够承担得起的，但是只要我们努力去做，求得一份付出后的自然，就能得到一份坦然的快乐。“天空留不下我的痕迹，但我已飞过”正是对顺其自然最好的诠释。

肖楠在跻身于京城IT界的名记者之前，只是一个高考落榜的农村女孩。

五年前，她以几分之差与象牙塔失之交臂，又因为家庭条件的限制，她没有复读。但是，回家后的肖楠并没有真正放弃学业，她不甘消沉，勤奋苦学。面对渺茫未知的将来和异常艰难的专业知识，她既不畏惧，也不说苦。当母亲问她如果失败了怎么办时，她微笑着回答：“我不会失败的，只要我学到了这些知识，就算成功了。即使将来没有办法做这方面的工作，没有人认可我，那也无所谓。得之我幸，失之我命。”

也许，上帝真的是公平的，两年前将肖楠拒之大学大门外，而三年后又将肖楠从农村拉回到了城市。事情的起因还源于肖楠曾经在当地一份报纸上的投稿，这家报社的领导发现肖楠是个很有潜力的人才，只是她所擅长的IT领域并不是他们报纸的主导方向。于是，这位领导在一次进京学习

的时候，向他的一位在IT媒体打拼多年的同学推荐了肖楠。就这样，肖楠终于被破格录用，成了一份专业IT媒体的记者。

几年下来，由于刻苦努力，肖楠已经成了一位颇有名气的记者，更成为了一个魅力十足的女人——她的魅力来自于乐观向上的精神内涵，更来自于顺其自然的人生态度。

生命的旅程就是将无数个或欢乐或悲伤的时光串联，来也匆匆，去也匆匆，是宇宙间任何力量都无法改变的客观存在。因此，人来到这个世界上，应该活得轻松一些。有时，对于一筹莫展的事，我们需要的只是一点点的小聪明；有时，对于令人绝望的事，我们需要的只是一点点的理智而已。当注视到别人一个不经意的眼神，当听到一个顺口随意的评价，我们大可不必浪费半天的时间去猜测和揣摩。否则，我们的心灵便会被折磨得千疮百孔，甚至会使我们失去对人生与生活的热情与爱心。如此这般，为什么不换个角度，用正常的心态坦然地去面对所有的人和事？那样，我们的心胸就会更加宽广，视野就会更加深远。当回首过去，我们可以在心底告诉自己：我曾经爱过也哭过，曾经功成名就过，也曾失败没落过。但是我仍然为这些感到骄傲，因为我曾怀着坦然的心境勇敢地面对了这一切。

其实生活赐予我们的，并没有与别人有多大的不同，每个人都有自己的位置，太阳照着国王的宫殿，也同样照着农夫的寒舍，不同的仅仅是我们的胸襟中是否拥有一份“顺其自然”。有了这样的心境，就等于拥有了对待人生对待生活的真正智慧，哪怕生活给予我们的是一次又一次的挫折，一次又一次的失败，我们也会以感恩的心态来看待这一切，因为那只是命运剥夺了我们活得高贵的资格，但并没有夺走我们活得快乐和自由的权利。

让人生顺其自然，并非平庸之举，而是一种超然的人生境界。没有蓝天的蔚蓝，我们可以有白云的飘逸；没有大海的壮阔，我们可以有小溪的悠然；没有草原的芬芳，我们可以有小草的青翠……如此，就是重视自己生命的价值，能够在滚滚红尘中独享那份恬静，得意而不忘形，失意而不委靡。

不计较得失，生命才会精彩

在人生的道路上，一个人没有追求，没有理想，没有志向，只能是庸庸碌碌、虚度一生。一个人没有高尚的心灵，就没有高尚的行为；只要心灵迷失方向，谁也拯救不了。

无论何时，都要对生活负责，躲避和随波逐流是很有诱惑力的，但终有一天，你会意识到随波逐流是最坏的一种选择。一个自我放纵的人，即使拥有再多，也会挥霍得更多，最终谁也挡不住他走向堕落的深渊。在这个世界，自暴自弃没有任何出路！一个人什么也没有，还有一颗跳动的心，自暴自弃是对人生的亵渎，更是对自己不负责。

这是发生在西班牙的一个真实故事。

德米尔是一个小工厂的保安，日子过得平淡无奇。有一次，他买了10张足球彩票，其中一张竟然让他中了大奖，奖金是7000万美元。一夜暴富，这令他真是喜出望外。于是，他马上辞去了推销员的工作，开始挥金如土，过上了奢侈豪华、荒淫无度的生活：今天看球赛，明天观斗牛。10年后，德米尔变得一无所有，债台高筑，最后铤而走险，因入室抢劫，被打入了大牢。

就这样，一笔巨额彩金使一个人由穷人一跃变成了富翁，又从富翁跌为了穷光蛋，更可悲的是7000万美元竟买断了他的自由。

在如今这个充满浮躁、诱惑和迷茫的社会里，处处充满着陷阱和挑战，如果没有自己的“良心”，稍有不慎，就会迷失自己，被陷阱吞没，大好前程也毁于一旦，让自己本该绚丽多彩的人生只能在黯淡无光和悔恨交加中度过。

在一个暴风雨过后的傍晚，两个孩子来到海边。沙滩的浅水洼里，留下许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里，虽然近在咫尺，却回不了大海了。被困的小鱼有几百条，甚至几千条，用不了多久，浅水洼里的水就会被沙粒吸干，被太阳蒸干，这些小鱼都会干死。

第一个孩子对那些小鱼视而不见。他在心里想，这水洼里有成百上千条的鱼，以我一人之力是根本救不过来的，我何必白费力气呢？

另一个孩子则在每一个水洼边弯下腰去——他捡起水洼里的小鱼，并且用力把它们扔回大海。第一个孩子讥笑第二个孩子："这水洼里这么多鱼，你能救得了几条呢？还是省点力气吧。"

"不，我要尽我所能去做！"第二个孩子头也不抬地回答。

"你这样做是徒劳无功的，有谁会在乎呢？"

"这条小鱼在乎！"第二个孩子一边回答，一边捡起一条小鱼扔进大海。"这条在乎，这条也在乎！还有这一条，这一条，这一条……"

多年后，第一个孩子做了医生。他当班的时候，因为嫌家属带的钱太少而拒收一位生命垂危的伤者，致使伤者因没有得到及时的治疗而在他的眼前死去。迫于舆论压力，医院开除了见死不救的他。他心里觉得委屈，他想起了多年前海滩上的那一幕，他始终不认为自己错了。"那么多的小鱼我救得过来吗？"他说。

第二个孩子也做了医生。他医术高明，医德高尚，对待患者，不论他有钱无钱都精心施治，他成了当地群众一提起就赞不绝口的名医。他的脑子里也经常浮现出多年前海滩上的那一幕，我救不了所有的人，但我还是可以救一些人的，我完全可以减轻他们的痛苦。他常常对自己说。

一个人的命运常常决定于他的想法，并由此创造了自己有得有失的人生。人不能没有爱心，自私是失败的根源！一个人的心灵，是一座殿堂，它可能成为地狱中的天堂，也可能成为天堂中的地狱，一切都在于有没有爱！

面对着诸多的诱惑，有多少人能把握好自己，又有多少人不会因此而迷失自己？人生得失没有那么多的理由，抛开一切杂念与私欲，从忧郁与彷徨中走出来，投入到火热的社会生活中，去拼搏，去创造，去进取，去奉献，生命才会由此而精彩，人生才会由此而绚烂。

某老总给新员工讲了一个有关他的故事：

当时他正从事房地产销售工作，在一次与另一家房地产公司就土地租金问题谈判时，身为谈判组长的他与对方争得面红耳赤，不可开交。会后，对方老总借故支走了旁人，塞给他的是鼓鼓的一大叠钱，整整20万！对方老总答应，只要他稍微松一下口，这20万就轻飘飘落进他的腰包，尽管老总当时正处于成家立业的年龄，急需用钱，但他想都未想就回绝了。他说，我的身价不只这20万，如果今天我让区区20万打倒了，那我今后就再也没有爬起来的机会。他断然拒决了对方老总的这番“好意”。

凭着对事业的忠诚和坚韧的意志，以及勤劳的双手，老总一步步走了出来，拥有了今天的辉煌。每次新员工进公司，他都要将此故事讲给他们听，末了并告诫学员自己一生总结的“四得经”：失大求大者大得，失小求小者小得，失小求大者难得，斤斤计较者没得。

一个有信仰的人，往往就会远离恶事。德行是由信仰产生的，多一份信仰，就多一份德行，就懂得用心做好每一件事，不计较得失，就能创造出崭新的天地。

生命短暂，切忌斤斤计较

别为小事而斤斤计较，只要有情谊，就选择“睁一只眼闭一只眼”。

卡耐基认为，许多人都有为小事斤斤计较的问题。人活在世上只有短短几十年，却浪费了很多时间去愁一些一年内就会被忘掉的小事。为改掉人们忧虑的习惯，卡耐基曾提出一些有哲理的法则：“生命太短暂了，不要再为小事烦恼”；“当我们害怕被闪电击倒，怕所坐的火车翻车时，想一想发生的概率，会把我们笑死”；“要懂得闲暇时抓紧，繁忙时偷闲”；“对必然的事轻快地承受，就像杨柳承受风雨，水接受一切容器一样”；“如果我们以生活来支付忧虑的代价，支付得太多的话，我们就是傻瓜”；伊索寓言上说：“自己无法享受的事也无法让别人享受，这是一般人的通病。”

《盐铁论·毁学》中也有这样一句话：“君子怀德，小人怀土。贤士殉名，贪夫死利。”意思是说作为君子，不要像小人一样太贪恋那点蝇头小利，用通俗点的话来说，就是不要太斤斤计较。

在人与人交往中，谁都不喜欢那种将什么都分得清清楚楚、不让自己吃一点亏的人，因为与这种人让别人觉得，与他交往非常累，自身什么亏也不吃，太过于斤斤计较。同样，在与人交往中，有些人对别人要求十分苛刻，总是尽量考虑对自己有好处，一旦别人有了困难，却不去关心和帮助，甚至避而不见，这是典型的世俗习气，是不可取的。

与人交往，气量要大一些，切忌斤斤计较。你给我半斤，我给你八两。而你敬我一尺，我敬你一丈。这样才有利于双方关系的密切发展。

一对恋人正爱得热火朝天，越是爱到深处到了谈婚论嫁时，越是挑剔

和苛刻。男嫌女缺乏自立，习惯唠叨；女嫌男举止不雅，仪表粗糙。于是两人难免磕磕碰碰，爱情也因此蒙上一层阴影。有一次，男女两人结伴旅游，游船倾翻，男女双双落水，经过拼命挣扎，两人终于上岸，后来又拼命救人。最后仍有数名游客丧生，被他们救上来的落难者感激涕零。

回到城市，两人就手拉手地去办结婚证，不久就举行了婚礼。

无论是在婚姻中还是在恋爱中，过于计较小事是不明智的。身处平安和富裕之中的夫妻或恋人，往往容易为一些小事挑剔，求全责备。事实上，只有经历了生离死别，才显得两人世界的情谊珍贵。正如一位老人讲道："人到暮年时，当你的爱人先行一步去了另一个世界，许多的小事，许多的小缺点，也是回味无穷的。"

能够不计较，是建立在充分了解之上的。在现实生活中，每个人都与周围的人结成各种各样的人际关系。在家庭中有夫妻关系、父母子女关系及其他亲属关系及左邻右舍关系；在学校里有同学、师生之间的关系；在单位则有同事关系、上下级关系，等等。对于与自己经常相处的人，要充分了解，包括他（她）们的兴趣、性格、生活习惯、工作方式等，从而避免因互相不了解而产生矛盾，尤其值得注意的是，一定要善于发现别人的优点和长处。既要尊重别人，又要谅解别人，绝不苛求于人，要乐于助人，这样相处，关系自然融洽。

毕加索对冒充他作品的假画毫不在乎，从不追究，看到有伪造他的画时，最多只把伪造的签名涂掉。"我为什么要小题大做呢？"毕加索说，"作假画的人不是穷画家就是老朋友。我是西班牙人，不能和老朋友为难。而且那些鉴定真迹的专家也要吃饭，而我也没吃什么亏。"

雨果说："世界上最宽阔的是海洋，比海洋宽阔的是天空，比天空宽阔的是人的心灵。"人心很大，可以包容一切。一颗宽容的心，能使浪子回头，能使坚冰融化，能带来宁静和坦然，能带走痛苦和仇恨。

著名语言学家王力说得对："不斤斤计较小事，不苛求于人。这样，对自己交往的上下左右的人乃至家庭，都会有一个比较和谐、亲密的气氛，而客观上反过来又促进了自己的心情舒畅，身心健康。"人生活在社会群体之中，由于多种因素，矛盾、竞争是客观存在的，善于处理，则心情舒畅，乐观自如；不善于处理，就会激化矛盾，影响健康。要搞好人际

关系，必须了解各种性格的人，并体谅他人的困难，要心胸开阔，乐于助人，待人诚恳、虚心，不用自己的优点与别人的缺点比较，不搬弄是非，传播闲话，做到“流言止于智者”，更要避免“同行相轻”的心理。能与周围的人和睦相处，在家庭或集体生活中有安全感和幸福感，愿为他（她）人、为集体多做有益之事，从而有利于他人，也有利于个人的身心健康。

生活就是在失与得之间徘徊

人生就是在得到与失去中来回摆动，像钟摆一样，永不停息。我们的生活中似乎更多的是失去，在情感上，在事业上，在诸多方面，也许我们在哀叹命运不济的同时，更多流露出的是失落、彷徨、伤感。

人相对宇宙空间是渺小的，是有限的，在追求中，不可能什么都得到，所以要给自己留下一定的空间去沉思，去冥想，去坦然面对。

印度民族主义运动领袖甘地，一次在高速行驶的火车上，不小心把刚买的新鞋从窗口掉了一只，周围的人备感惋惜，不料甘地立即把第二只鞋也从窗口扔了下去。这一举动更让人大吃一惊。他解释说："这一只鞋无论多么昂贵，对我而言已经没有用了，如果碰巧穷苦的人捡到这双鞋子，说不定他还能穿呢！"

有舍必有得，人要有宽阔的胸襟，不能只看到眼前的利益，而将自己处于被动的局面。

我们都在失去，失去金钱，失去亲人，失去朋友，也许当你不小心的时候也会将自己失去。失去看上去是悲悯的，实际上很多事情、很多失去也是无法抗拒的，我们应该遵循自然法则，在自然而然的心境中去平和躁动的心，留下一点清凉，一份快乐。

也许在所有的失去中我们最难忍受的就是亲人的别离，一朝一夕，化作一袅轻烟，魂系归来，可终究看不到，只能在感悟的空间去想象那曾经的片刻温情，以及留下的只言片语。

曾经有这样一篇报道，有位记者去采访一位年逾古稀的老人。在偏僻的山庄，一座低矮的茅草屋旁，这位老人静静地坐在屋前的草坪里向记者

讲叙自己以前的经历：

老人童年就失去了父亲，年少的时候又失去了母亲，当成家之后，妻子又不幸染上绝症，撒手人寰。之后他去山间采草药摔断了一条腿，到老的时候由于车祸又失去了儿子，现在孑然一身。

但是，记者能感觉到这位老人说话时很平和，过往的一切在他看来都已不重要，重要的是现在他还活着，每天还能见到新的阳光，还有那山间的小溪，还有那静静的大山，都使他留恋。每年清明，他都会牵着他的小狗在他的父母、妻子、儿子的坟前，向他们讲叙今天的生活，还有今天的新的气象。他相信他们会听到他说话的，他不会寂寞，他会为他们，也为他自己而活得坚强。

让失去的更加可爱、更加美丽，当我们得不到的时候去转移自己的情绪，去追求你能追求到的，不能得到的，不妨暂且放一放。在这竞争的时代里，充满着更多的诱惑，留下许多的传奇，在其中，更时时上演着精彩和无奈。也许在没有得到时，你会苦恼、郁闷，可你是否想过，你得到了又能怎样？人是单一的个体，每个人的力量毕竟是微不足道的，如果只注重自身的感受，自己的欢乐，自己的利益取舍，是很难超越自身的，社会也很难进步。

失去的已经失去，也许今生都无法得到，但你会得到另外的一切。没有了爱情，还有亲情、友谊和事业；没有了双腿，还有双手去耕耘幸福的领地，开拓人生美好的前景。

失去会更加美丽，你有你的人生方向，我有我的人生方向，在这世界大舞台上我们都在扮演不同的角色。虽然曾经有过辛酸，无人时我们也曾落泪，更多的时候，我们也会为自己的角色而汗颜失色，但我们曾经走过，曾经得到过，曾经辉煌过。人生本是一架不落的天平，平衡自我，平衡自己的人生，让悲壮演绎成欢歌，成就你美丽的花环。

做人是不能怕吃亏的，更不能损人不利己。做人的可贵之处，便是乐于亏己，事实就是如此，自己主动吃点亏，往往能把棘手的事情做好，能把很难处理的问题顺利解决。

一位计算机博士刚刚到美国的时候，期望找到一份理想的工作，但却四处碰壁，一无所获。在无计可施的情况下，他来到了一家职业介绍所，

没有出示任何学位证件做了登记。出乎意料的是，居然很快接到了这家职业介绍所的通知，被一家公司录用了，职位是最初级的程序输入人员。

他很珍惜这份工作，干得很投入、认真。不久，老板发现这个小伙子能发现程序中不易察觉的问题，能力非一般程序员可比。此时，他拿出了学士学位证书，老板给他换了相应的职位。过了一段时间，老板发现这位小伙子能提出很多独特的建议，其本领远比一般大学生高明。此时，他又拿出了硕士学位证书，老板又立刻提拔了他。又过了半年，老板发现他能够解决实际工作中遇到的所有技术问题，于是邀请他去自己家中喝酒。酒席上，在老板的再三盘问下，他才承认自己是计算机博士，因为工作难找，就把博士学位瞒了下来。第二天一上班，他还没来得及出示博士学位证书，老板已经宣布他就任公司的副总裁了。

凭博士这样一纸学历进入公司，而后在很短的时间内脱颖而出，数次提升，这样的事情一般不太可能发生。即便发生，在提拔的时间上也不会相隔那么短。再者，公司里位居高职、经验丰富、学历不低的人应不在少数，谁会服气一个只有空头文凭而且初来乍到的人？一开始亮出博士文凭，固然可能立刻会得到较高的职位，但也必定给别人较高的心理期待，表现出色自然会被认为是理所应当的，表现不好就与心理期待形成了反差，说不定一个错误让人失望，连工作都可能丢掉。

这样一种以退为进的态度，对今天的大学生，还有许多硕士生、博士生何尝不适用呢？放下身段，放下自以为优越的条件，从自身的情况出发，清醒地思考自己真正的需求，便不易陷入盲目追求的沼泽，不容易被空洞、无价值的事物所累。先放下无谓的争斗、攀比的人，便先走一步。

西汉时期，有一年过年前，皇帝一高兴，下令赏赐给每个大臣一头羊。羊有大有小，有肥有瘦。在分羊时，一名负责分羊的大臣犯了难，不知怎么分才能让大家满意。正当他束手无策时，一名大臣从人群中走了出来，说："这批羊很好分。"说完，他就牵了一只瘦羊，高高兴兴地回家。众大臣见了，也都纷纷仿效，不加挑剔地牵了一头羊就走，摆在大臣们面前的一道难题一下子就迎刃而解了。这名大臣既得到了众大臣尊敬，也得到了皇帝的器重。对于这名大臣来说，亏己不正是福吗？

亏己者，能让人们觉得他有度量而对他加以敬重。这样，亏己者的人

际关系自然就比别人好。当他遇到困难时，别人也乐于向他伸出援救之手；当他干事业时，别人也肯给予支持，给予帮助，他的事业自然就容易获得成功。只要我们留心一下历史和身边的人，就不难发现，凡那些取得了巨大成就的人，尤其是那些有杰出成就的人，无一不是胸怀宽广又能亏己的人。相反，看看我们身边那些一生无所作为、无所建树的人，有哪一个不是心胸窄、爱计较、不肯亏己之辈？由此可见，亏己也是福。

生活中每天都要发生很多事，而每件事都有正反两面，这样看也许是快乐，那样看没准儿就是烦恼。如果能够及时调整心态，积极乐观地对待每件事，可是个大本事呢！记住吧，遇事都往好的方面想，好运自然来到。

要知道，生活中总会遇到很多事情。当你得到的时候，要倍加珍惜；当你失去的时候，也不必懊恼。有时坏事可以变成好事，相反，好事也可能变成坏事，就看你用什么心态面对了。 所以，面对得失，享受快乐，不是得到的多，而是计较的少。

失之东隅，收之桑榆

有句话叫“失之东隅，收之桑榆”，我们的处境证明这句话反过来说也是正确的，在整日不得闲的时候，我们忽略了生命中最重要的东西——快乐。我们在整天忙着赚钱、物质财富极为丰富的今天，住在装饰得如同皇宫般金碧辉煌的钢筋水泥结构中，各种娱乐设备应有尽有，却总感到丢失了点什么，总感到心里特别空虚，总感到生活如同一潭死水一样没有生气，如同没放盐的饭菜一样没有滋味。我们只顾着经营身体赖以寄存的有形的家，却把心灵的家园荒芜了——我们把心丢了。

于是乎有人到处寻找自己丢失多年的心，寻找昔日的感动与激情。有人去歌厅、迪厅寻找，有人到酒场上寻找，甚至有人动用高科技手段到网上找。可最终都一无所获。一味在物质世界里寻求无异于缘木求鱼，一味在名声、权力、财富、享乐中寻觅，只能使心灵更加荒芜。

有人百思不得其解，为什么自己整天吃山珍海味、生猛海鲜，却不如每天背着窝头爬山的老年人活得充实，为什么自己两口子穿戴都是名牌，却不如穿粗布衣服的老年人夫妻恩爱，过得有滋味。其实，老年人生活充实而富有激情也没有什么秘方，正如他们所说“我亦无他，唯心细耳”。如果我们真能和老年人一样闲暇时种竹浇花，下班后夫妻双方牵手把家还，饭后到公园中散散步。我们也能像以前一样感到充实、有激情，能感到生活的乐趣，也能找回自己丢失的心。“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”，快乐其实就在我们身边，只不过我们没有用心体味罢了。

有这样一则寓言——上帝在天上坐着，天使在宝座旁站着，俯视下界，但见人群忙忙碌碌，熙熙攘攘。天使好奇地问：“这些人在干什么?”

上帝说："他们在寻找一种叫做回忆的东西。"

过了一些时候，人群变得稀少而静止，这些人或坐或卧，白发苍苍，寂然无声。天使问："怎么了?"上帝说："他们已经找到回忆了。"

现代人太忙，干什么都是来也匆匆，去也匆匆。如果当时间的列车突然急刹车，使忙得不可开交的人们突然一下了闲了下来，许多人会有同一种如同晕车般的感觉，那就是内心空虚。

人储存回忆，一如驼峰储水，松鼠藏果，植物埋下宿根。回忆是心灵方面的储蓄，评价某人一生是否充实，可以根据他是否愿意回忆，是否有许多事值得回忆。

有人发誓不进公园，尽管那里的草早被剪过二十次，他仍怕从上面可以看见某一个人的脚印；有人讨厌插花，因为他曾经拿着花圃里买来的上等鲜花，左等右等，直到手中的花苞开放，还没有人来赴约；有人永远不愿再听某一支曲子；有人永远不愿再吃某一道菜；有人永远讨厌某一句口头禅……有的人，他平生有许多事情不堪回首，不忍或不敢回忆，因为他当时对那些事情的处理是错误的、失败的，那些事情一定是他一生中的大事。一个人如果必须把生平的大事从记忆中抹去，那心境也太悲凉了。

生活中有些琐碎的细节不会进入将来的回忆，你可以不必斤斤计较；如果一旦面临"大节"，就得心存警惕："我将来要怎样回忆这件事?"必须使日后回忆起来能够觉得无憾，得到安慰才好。

宠辱不惊、去留无意

花落还开，水流不断。我兮何有，谁欤安息。明月清风、不劳牵挂。正是宠辱不惊、去留无意的达观、崇高的精神境界。

宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒。是真英雄自洒脱，是真名士自风流！

人的一生中总会有很多得失，能否正确看待得失，以宽容的心接纳得失，取决于我们心态的健康与否，心态的健康与否决定了我们快乐与否。人的一生中要学会自求平衡，学会和生活讲和，而不是和生活较劲，更不要和自己过不去。当然，人不可能活在真空中完全超脱，不食人间烟火也非现实，但以平和的、健康的心态看问题，遇事看淡一点，想开一些总是能够做到的。换一个角度看问题，就能为自己赢得一份好心情、赢得快乐。所谓退后一步海阔天空也就是这个道理。

事业越成功的人，也就越有宽容之心。宽容犹如春天，可使万物生长，成就一片阳春景象。宰相肚里能撑船，不计过失是宽容，不计前嫌是宽容，得失不久踞于心，亦是宽容。

唐朝，有个叫卢承庆的人，为官清廉，做事认真，讲求实际。他当的是考工员外郎。这是隶属于吏部的官职，主要负责考察官员。当时，考察官员有级别标准，先大体分成上中下，然后每一级再分成上中下，比如最好的是上上，差一点的是上中，以及中中、中下、下下之类。

有一次，卢承庆考核一个监督运粮的官员。这个人在运粮食的过程中，由于翻船把不少粮食掉进了河。因此，卢承庆只给他定了一个中下，“没给你弄个下下就是照顾你的面子了。你把船都弄翻了，国家的粮食丢

失了那么多，所以只能给你中下这么一个评价。”

可是，这个运粮官得到中下的评语，一点也没生气着急，反而谈笑自若，该怎么着就怎么着。卢承庆觉得，我给他这么低的一个评价，他都没生气，说明他认识到了自己的错误，这人还行。从这点上来讲，这个人有认错表现，有责任心，改个中中吧。

改成中中后，这个运粮官也没因此而高兴。卢承庆心想这个人真是宠辱不惊，无论怎样，他都能坦然面对。他又调查到，那次船翻了，不是他管理不善造成的，而是因为突然遇到刮大风，把粮船给吹翻了。总之，不是人为的原因。卢承庆一想：我给他中中看来也不合适，又改成了中上。这个运粮官还是没有因此而特别高兴。从此卢承庆对他的印象很好，以后在吏部考核的时候，就注意提拔了他。

“宠辱不惊”意思是指无论宠辱，都不在意，用来形容不因个人得失而动心。运粮官对于得失的欣然接纳，使他在百官之中脱颖而出而得到提拔，也只有这种真正不计较得失的人，才是有修为的国之栋梁。

《幽窗小记》中有这样一副对联：“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，望天外云卷云舒。”意思是说，为人处世能视宠辱如花开花落般平常，才能不惊；视职位去留如云卷云舒般变幻，才能无意。

现在的人大多觉得活得很累，不堪重负。大家很是纳闷，为什么社会在不断进步，而人的负荷却更重，精神越发空虚，思想异常浮躁？的确，社会在不断前进，也更加文明了。然而文明社会的一个缺点就是造成人与自然的日益分离，人类以牺牲自然为代价，其结果便是陷于世俗的泥淖而无法自拔，追逐于外在的礼法与物欲而不知什么是真正的美。

失落是一种心理失衡，自然要靠失落的精神现象来调节；失意是一种心理倾斜，是失落的情绪化与深刻化；失志则是一种心理失败，是彻底的颓废，是失落、失意的终极表现。而要克服这种失落、失意、失志就需要宠辱不惊、得失无意的心态。

一副对联，寥寥数语，却深刻道出了人生对事对物、对名对利应有的态度：得之不喜，失之不忧，宠辱不惊，去留无意。这样才可能心境平和，淡泊自然。一个“看庭前”三字，大有躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬之意，而“望天外”三字则又显示了放大眼光，不与他人一般见识的

博大情怀；一句“云卷云舒”更有大丈夫能屈能伸的崇高境界。与范仲淹的不以物喜、不以己悲实在是异曲同工，更颇有魏晋人物的旷达风流。

宠辱不惊、去留无意说起来容易，做起来却十分困难。我辈俱是凡夫俗子，红尘的多姿、世界的多彩令大家怦然心动，名利皆你我所欲，又怎能不忧不惧、不喜不悲呢？否则也不会有那么多的人穷尽一生追名逐利，更不会有那么多的人失意落魄、心灰意冷了，我国古代的贬官文化即为明证。这里关键有一个你如何对待与处理的问题。

首先，要明确自己的生存价值，由来功名输勋烈，心底无私天地宽。若心中无过多的私欲，又怎会患得患失呢？其次，认清自己所走的路，得之不喜，失之不忧，不要过分在意得失，不要过分看重成败，不要过分在乎别人对你的看法。只要自己努力过，只要自己曾经奋斗过，做自己喜欢做的事，按自己认准的路去走，外界的评说又算得了什么呢？陶渊明式的魏晋人物之所以有如此豁达风流，就在于淡泊名利，不以物喜，不以己悲，才可以用宁静平和的心境写出那洒脱飘逸的诗篇。这正可谓真正的宠辱不惊、去留无意。而将这一精神发挥到极致的是唐朝的武则天。死后立一块无字碑，千秋功过，留与后人评说。一字不着，尽得风流。这正是另一种豁达，另一种宠辱不惊、去留无意。

傻人自有傻福气

世事万千，人生多彩。我们给这个世界留下空间；这个世界也将为我们留下空间。许多人活着，常常锱铢必较；殊不知毁了一生。

纵观人生，无论钱多钱少，抑或官大官小。都有烦恼。世间往往最痛苦的，不是获得最少的人，而是想得最多的人。从现在开始，心底无私天地宽。

人类对利益的追求，是一种本性。每个人总是在追求与自己有关的利益，并且避免不利因素，可以说趋利避害是一种本能。马克思认为："人们奋斗所争取的一切，都同他们的利益相关。"

然而，世间大多数人都喜欢算计别人，殊不知这是自作聪明，因为他们忘记了别人的存在。聪明反被聪明误，假如人人都愿意付出，我们一定可以建成人间天堂，否则，假如人人都不愿付出，我们周围将变成冷漠的世界，甚至人间的地狱！

在这个世界上，每个人本性上喜欢趋利避害，孰料到，这正是发生在我们身边的各种形式的灾难的根源。

有一句谚语："人人皆知都想上天堂，却没有人想死。"你一味索取而不愿意付出，只能进入地狱！

有这样一则寓言：

有人和上帝讨论天堂和地狱的问题。

上帝对他说："来吧！我让你看看什么是地狱。"

他们走进一个房间，看到一群人正围着一大锅肉汤，但每个人看上去都是瘦骨嶙峋，一脸饿相。他们每个人都有一只可以够到锅子的汤勺，但

汤勺的柄比他们的手臂还长，自己没法把汤送进嘴里。有肉汤喝不到肚子，只能望“汤”兴叹，无可奈何。

“来吧！我再让你看看什么是天堂。”

上帝把这个人领入另一个房间。这里的一切和上一个房间没什么不同。一锅汤、一群人、一样的长柄汤勺，但大家个个身宽体胖，正在快乐地歌唱着幸福。

这个人不解地问道：“为什么地狱的人喝不到肉汤，而天堂的人能喝到肉汤呢?”

上帝微笑着说：“很简单，在这儿，他们每个人都会喂别人。”

天堂和地狱仅有一墙之隔，这一墙隔的是不同的人心。天堂，人们无私，互助友爱；地狱，人们自私，互不关心。如果每个人都多一些付出，都能多给他人一些力所能及的帮助，人与人之间的距离就会缩短。

事实上，仔细审视我们这个世界，这个世界还有许多美好，还有许多善良，还有许多正义，超越了人与人之间的利益，超越了社会时空，超越了过去、今天，也影响到将来。

曾经看过这样一份材料：

1852 年，年仅 25 岁的英国军官劳林生，在波斯服役期间，无意中发现了伊朗西北部贝希斯顿一座近千米高度的山岩上，有一块石壁，上面镌刻着许多无法索解的文字。劳林生冒着生命危险，将岩上刻着的那些文字全部拓摹了下来。后来，劳林生经过潜心研究，使一种古老的文字——苏美尔文重新复活。苏美尔是美索不达米亚一带的古老国家，在底格里斯与幼发拉底河之间，它的存在，距今至少有 5000 多年的历史。劳林生发现的苏美尔文，记载着苏美尔人对自然、社会多方面的认识，其中还夹杂着有关生活处世的箴言，其中有这样几句：

有大量金钱的人可以很快乐，

有大量食物的人可以很欢欣，

但一无所有者可以好好睡眠。

人生在世，既要积极向上、奋发图强，又要不为名利、博爱无私，这就是“以出世的心态，干人世的事业”的境界。

人生贵通达，历览古今中外人，通达者利己利人。我们完全可以保持

平衡的心态，尽情地体验每时每刻发生的一切，不必计较个人太多的得失，实际上，许多时候，得往往是失，失往往也是得。

有这样一个故事：

某位戏剧爱好者，不顾亲友的反对，毅然选择一处并不热闹的地区，兴建了一所超水准的剧场。

奇迹出现了，剧场开幕之后，附近的餐厅一家接一家地开设，百货商店和咖啡厅也纷纷跟进。没有几年，那个地区竟然发展得非常繁荣，剧场的卖座更是非常好。

“看看我们的邻居，那么小的一块地，盖栋楼就能租那么多钱，而你用这么大的地，却只是一点剧场的收入，岂不是太吃亏了吗?”这个人的妻子对丈夫不断抱怨，“我们为什么不将剧场改建为商业大厦，分租出去，单单租金就比剧场的收入多几倍!”

这个人想想确实如此，就草草结束剧场，贷得巨款，改建商业大楼，怎料想楼还没完工，临近的餐饮百货店纷纷迁走，房价下跌，往日的繁华又不见了。更可怕的是，当他与邻居相遇时，人们不但不像以前那样对他热情奉承，反而露出了敌视的眼光。

这个人终于想通了，是他的剧场为附近带来繁荣，也是繁荣改变了他的价值观，更由于他的改变，又使当地失去了繁华。

“聪明反被聪明误”，人们常因建设自己而造就别人，又因别人的造就而改变自己，在这改变中，某些人迷失了，不但迷失了自己，也迷失了那些曾被他造就的人，这就是不怕失去反而得到，想要得到反而失去。

一个人不计眼前得失，往往获得更长远、更大的利益。每个人都是社会的一分子，不能将自己的成功建立在别人之上，却不顾别人死活。如果你不考虑别人的利益，到头来损害的是你的利益，反之，你考虑别人，别人也会给你同样的回报。曾经看过这样令人感动的故事：

一个夏日的中午，一位女人力车夫焦急地寻觅着顾客。突然，她发现不远处街道边躺着一个人，赶紧蹬车过去。原来昏倒在街头的，是一位中暑的老人，看样子得有70多岁了。不少行人从跟前走过，叹息或同情地议论几句，诸如“也不知是谁家的老人，可能是血压高或心脏病，这么热的天，做儿女的应该陪在身边才对呀”等等，但很快大家又都纷纷地离开

了，因为谁也不愿意让自己沾上麻烦。

她把车子蹬到老人跟前，冲着围观者喊了一声：“快送医院哪！”旁边有人问她是否认识地上的老人，她摇头。有人便暗笑她太傻，心里说谁不知道该送医院啊，可谁来掏钱呢？

她赶忙抱起老人，有一个年轻人搭了把手，帮她把老人架到车上。“不能再耽搁了，先救人要紧。”她一口气把车子蹬到最近的一所医院。

当医生要她交住院押金时，她傻眼了——翻遍所有衣兜，她只找到3元钱，还是她省下的午饭钱。她说了许多好话，一再请求医生先救人，但医生淡然地说这是私立医院，没学雷锋的义务，让她赶紧弄钱再来。

听了这话，她急得眼泪都出来了，一下子跪在了医生面前，说她和丈夫都刚刚下岗，一时拿不出钱来，但她会想办法去借。医生漠然地责怪了一句：“没钱，就别揽这样的麻烦事啊！”

“是的，我没钱可我有一颗人心，你必须马上给我把老人救过来，钱我会一分也不少你的。”她被医生的利令智昏激怒了，一把抓住医生的袖子，大声地命令道。

“你，你……”医生被她突然的一副拼命的样子吓住了。终于，老人抢救过来了，她跟丈夫一起用借来的300元钱，交了医疗费。

一周后，幸运降临到她的头上，她和丈夫均被安排到某实力雄厚的民营企业集团工作，工资是他们想都不敢想的。原来，被救的那位老人的儿子正是集团总裁，他说救命之恩，怎样回报都不过分。

在纷繁复杂的社会中，许多人越来越不愿意付出！其实，“傻人自有傻福气”，一个人往往只帮助人家做了一点儿小事，人家却帮我们改变了生活。如果每个人心中都多一些爱意，都能多给他人一些力所能及的帮助，整个社会将越来越美好，须知很多对别人真诚的帮助，最终帮的其实正是自己。

第三章

爱生气不如爱争气，牢骚伤人又伤己

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂非是浪费了宝贵的生命？放下这种坏情绪，不要让它成为你的羁绊。法国作家雨果曾说：“世界上最广阔的是海洋，比海洋更广阔的是天空，比天空更广阔的是人的胸怀。”所以说，当矛盾产生之后，即使自己有理，但如果用牢骚满腹、耿耿于怀的态度来面对，不过是自寻烦恼而已。

用合理方式释放苦闷

人存在于社会之中，总是会经历不顺心的事情。当烦心事发生时，我们的心情会变得苦闷。如果不合理地发泄掉闷气，那将会极大地影响我们的健康以及工作和办事的效率。所有苦闷要想办法释放掉，但是要合理地释放苦闷。释放的方式不对会适得其反。

一位总经理训斥了一名职员；职员无奈，便转而训斥他的下属；下属挺恼火，回家后莫名其妙地把气撒在妻子的身上；妻子气极了，便把受到的委屈一股脑儿发泄在儿子身上，打了儿子一个耳光；儿子恼怒之际，飞起一脚踢向小狗；小狗疼得乱跑，发疯似地冲出门乱咬，正好咬了从这儿路过的总经理。看，这里的职员训斥下属，下属训斥妻子，妻子打了儿子，儿子踢了小狗，其实这是一种情绪“宣泄”方式，只不过方式不太恰当。

我们应该承认，人受了委屈或者憋了一肚子气时，常常需要“释放”他的怒气，正如火山需要喷发。因此，“宣泄”并不奇怪，乃是宣泄者企图获取心理平衡的一种客观需要。

我们还应承认，选择什么宣泄方式，常常会因人而异，比如，理智者会冷静而从容地调整自己的心态；鲁莽者会因其冲动而“莫名其妙”地误伤他人；而愚蠢者则会莫名其妙地走向极端，甚至采用不可取的自罚形式，这就是一句老话所说：“生气时踢石头，疼的是脚指头。”

不信你看，妻子何辜？儿子何辜？小狗何辜？他们平白无故地挨骂挨打挨踢，不就是宣泄者的方式不对吗？由此可见，莫名其妙的宣泄，只能被视为一种糊涂，一种可怜巴巴的“孩子气”。

其实，有苦恼应该宣泄，但要注意选择理智而道德的一种方式。

让清凉的春风把苦恼吹跑，让夏日的流水把苦闷冲走，让优美的歌声

给你诗意，让书中的乐趣送你安定，如此赶走“苦闷”，不也是一种人生的境界与智慧吗?

但有些方法并不是对每个人都适合的，所以要自己创造一些宣泄方法。

在日常生活或工作中，经常会与别人发生一些矛盾或意见，这很容易使人发怒。如果我们把心中的不满或意见坦率地讲出来，既可以泄怒，又可以通过批评与自我批评增强同事或朋友之间的团结，也可以讲给自己信得过的朋友，以便得到安慰，这些释放的方法也是很可取的。在人们被高度压抑的日本，商人发明了一种付钱砸东西的“解脱室”，供怒气难扼又无处发泄的人宣泄。来到解脱室的人需要付费，依照费用高低可以拿到各种陶瓷花瓶、器皿或小雕像，客人通常会先写上痛恨者的名字，边破口大骂边将手中小雕像往墙壁用力地砸。

不过，砸东西、踢家具等借着外物转移情绪，虽然可暂时纾解怒气，但有许多人开始担心这会不会演变成暴力行为的性格？专家认为，若不去察觉情绪的细微变化，而总是以宣泄方式排解，其实怒气并没有真正被消化，反而会形成恶习，重复发生。

当压力越来越大、心情越来越糟时，不妨与家人、好朋友或当事人聊聊。倾诉是改善不良心情的最好方法。但这时要注意原则，掌握分寸。不该说的隐私、涉及人际关系的事情、面对的是不能对其畅谈的人等，都不能为图一时心情痛快全倒出去，以免以后留下麻烦。

阿Q精神也是一种宣泄。凡事看开点，实际点，别考虑太多的后果，否则越想越烦恼。对某些事，把它想到最坏，并告诉自己：“不过如此，还能怎样呢?”这样你反而轻松了。以前跑江湖的人常说一句话：“脑袋掉了不过碗大的疤。”这话听起来令人害怕，但江湖中人这种洒脱的习性值得借鉴。也不要给自己定过高的目标。是自己的，不用争也跑不了；不是自己的，争也争不来。即使争来了，付出与所得之比是不是合算呢?

释放苦闷还可以写信，可以像拳击队员一样对沙袋之类的物品猛击，可以大哭一场，可以唱唱卡拉OK，还有参加体育活动、朋友聚会、逛商店、休假、外出旅游等，都可以在一定程度上改变自己的不良心情。

除了宣泄以外，还要自己寻找乐趣。如跳舞、卡拉OK、看足球比赛、玩电子游戏、打牌、体育活动等，只要你感到快乐，苦闷自然会无影无踪。

不轻易为小事生气

生气主要是由于外在环境的刺激，除非是圣人，否则，一般平凡人皆会因为生活中的一些事而生气。只是有些人能正确地引导自己的情绪，而有些人不能控制自己，这些人经常会为了一些小事大发雷霆，暴跳如雷。

在生气的状况下，我们往往会做出不理智的决定，产生导致令自己后悔的结果。因此，我们不妨放下这种坏情绪，不要因为一些小事动不动就生气。

生活中，让你生气的事实在太多，难道每件事你都要气上一番，小事不妨看开点，何必生气？放下生气的坏情绪能让你的生活更添美好\更添和谐。

从前，有一个妇人，特别喜欢为一些烦琐的小事生气。她也知道自己这样下去不好，便去求一位智者为自己谈禅说道，开阔心胸。智者听了她的讲述，一言不发地把她领到一座禅房中，锁上房门就离开了。妇人气得跳脚大骂。骂了很久，智者也不理会。妇人又开始哀求，智者仍置若罔闻。妇人终于沉默了。

智者来到门外，问她："你还生气吗？"妇人说："我只为我自己生气，我怎么会到这地方来受这份罪。""连自己都不原谅的人怎么能心境如水？"智者拂袖而去。过了一会儿，智者又问她："还生气吗？"

"不生气了。"妇人说。"为什么？""气也没有办法呀。""你的气并未消逝，还压在心里，爆发后将会更剧烈。"智者又离开了。智者第三次到门前，妇人告诉他："我不生气了，因为不值得生气。""还知道值不值得，可见心中还有权衡，还是有气根。"智者笑道。

妇人问智者："大师，什么是气？"

智者将杯子的茶水倾洒于地。妇人视之很久，顿悟。叩谢而去。

在生活中，人们总喜欢为了一些鸡毛蒜皮的小事生气，争执不休，甚至大打出手，其实，冷静下来想一想，也就是那一盏可挥发的茶水，气消消也就没有了，生气只是浪费精力又无意义的事情，何苦拿生气来折磨自己呢？

没有人愿意生气，但在现实生活中，我们还是经常会为小事而生气。在生气中，人们容易做出没有经过谨慎判断的事，放下生气的坏情绪能让你的生活更添美好，也能让你的心态更加平和。

每一天都是快乐的，人生中的快乐色彩才更浓厚，我们活得也就更有意义。哲人说，生气就是拿别人的错误来惩罚自己。做人不要为一些无所谓的事情而伤神费力。聪明人的聪明之处，是善于利用理智，将情绪引入正确的表现渠道，使自己按理智的原则控制情绪，用理智驾驭情感。

当你生气的时候，不妨转换角度想一想你不该生气的理由，这样你就能放下了。

从前，有个地主，每次生气和人起争执的时候，就快速跑回家去，绕着自己的房子和土地跑3圈，然后坐在田地边喘气。他工作非常努力，他的房子越来越大，土地也越来越广，但不管房地有多大，只要与人争论生气，他还是会绕着房子和土地跑3圈，他的这种行为，所有认识他的人心里都很疑惑，但是不管怎么问他，他都不愿意说明。

直到有一天，当他很老的时候，他的房子和土地已经很广大。他生气时，又拄着拐杖艰难地绕着土地和房子走，等他好不容易走3圈，太阳都下山了，他独自坐在田边喘气，他的孙子在身边恳求他：爷爷你年纪大了，这附近地区的人也没有人的土地比你更大，你不能像从前那样，一生气就绕着土地跑啊，你可不可以告诉我这个秘密，为什么你一生气就要绕着土地跑上3圈？

他禁不住孙子恳求，终于说出隐藏在心中多年的秘密，他说："年轻时，我每次和人吵架、争论、生气，就绕着房和地跑3圈，我边跑边想：我的房子这么小，土地这么小，我哪有时间、哪有资格去跟人家生气，一想到这里，气就消了，于是就把所有时间用来努力工作。"

孙子问道："爷爷，你年纪大了，又变成最富有的人，为什么还要绕着房和地跑？"他笑着说："我现在还是会生气，生气时绕着房和地走3圈，边走边想，我的房子这么大，土地这么多，我又何必跟人计较？一想到这儿，气就消了。"

每个人都会遇到让自己生气的小事，当你要生气的时候，你应该想：我哪有时间来生气？我应该去做更重要的事，我的现状不容我生气。当你已经拥有很多的时候，你应该想，既然我已经拥有很多，我更没有理由生气了，这样，你也就能放下生气的坏情绪了。

生命如此短暂，如果我们将精力都花在小事上，那岂非是浪费了宝贵的生命？放下这种坏情绪，不要让它成为你的羁绊。

人有三千烦恼丝

任何一个人，只要是生活在这个世界上，都会有这样那样的烦恼。俗话说："人有三千烦恼丝。"也正是这个道理。只是每个人的烦恼不同，有大有小而已；再就是每个人的承受能力有所不同，其结果也就不一样了。而要想拥有快乐的人生，则很有必要丢掉那些不必要的烦恼。

年届不惑的刘渭最近常常被烦恼的阴云笼罩着，他想寻求解决的办法，于是就去看心理医生。

在和他聊天的过程中，心理医生得知，刘渭在一家公司任职，原本有很大的希望晋升为业务部主管。然而，一个与他暗中竞争的同事，竟然将他以前工作中出现的失误全部罗列出来，递交给了董事长。于是，他升职的希望便在对方的忌妒和攻击下暂时搁浅。

对此，心理医生并没有过多解释，而是起身出去了一会儿。回来时，他手中多了一个细细的橡皮圈儿和一个带挂钩的砝码。当着刘渭的面，医生把那个砝码挂在了橡皮圈儿上面。那个砝码的重量，几乎把橡皮圈儿绷紧到了极限，如果稍一用力，就会有断裂的可能。刘渭疑惑地看着医生怪异的举动。

医生问道："那个陷害你的同事升职了吗?"

他摇了摇头。

医生继续问："那么，请你如实告诉我，你的那个同事所说的事情是否真实?"

他思忖了一会儿，回答说："应该有一半是事实吧。"

听了之后，医生就笑了，说："既然他也没有升职，而且还给你指出

了那么多的不足，那么你不但不该仇视他，还应该感谢他。如果你今后把自己曾出现失误的地方全部做好，他还会说什么呢？”

刘渭赞同地点了点头。医生随手摘下一个砝码，橡皮圈儿顿时弹回去大半。

心理医生将那个恢复原状的橡皮圈儿递给了他，并解释道：“现在，你已经没有负担了，又恢复了先前的弹性，你还是那个完整无缺的‘橡皮圈儿’呀。”

听到这儿，刘渭才恍然大悟。是啊，只要摘下生活中那些缺少价值的砝码，丢掉那些无谓的烦恼，我们的生命又会恢复先前的弹性！

人活着，不会总是快乐，但更不能总是充满烦恼。可以说烦恼人人都有，但是很多时候，烦恼是我们硬生生添加到自己身上的，也就是说，很多的烦恼并不是必要的，更不会对我们的生活和工作带来积极的影响。那么，我们不妨来看看心理学家的相关研究结果吧，说不定让你大跌眼镜。

心理学家研究发现，在我们的烦恼中：有40%属于杞人忧天，那些事根本不会发生，就是发生了也是自己的不当行为造成的。有30%是再烦恼也没有用的既定事实。比如，这一次的竞选科长，张三竞选成功了，自己落选了，结果，心生怨恨，整天烦恼，抱怨老板不公平，抱怨同事不够意思，不投自己的票。要知道，你就是再烦恼、再愤怒也无法改变现状，老板不能因为谁烦恼、谁抱怨就让谁当科长，同事更不会因为谁发牢骚就投谁的票。相反，应该总结查找自己方面存在的原因，更加积极努力地工作，更加投入地关心团队的事务，更加卖力为同事服务办事情，用自己优异的业绩和行动，证明自己的实力与能力。如果你自暴自弃，从此消极应付，下一次竞选肯定还是没有你的分儿。另有12%是事实上并不存在的幻想。比如，小孙和小吴在交头接耳，还有意无意地在看你，就以为他俩肯定是在说你的坏话。或者，听别人说他们俩在议论你，结果，对小孙小吴的态度马上起了变化，弄得自己的人际关系很紧张。还有10%是日常生活中微不足道的小事。比如，和张三打招呼，张三没有理会，就认为张三对自己有意见；上司有一次对自己说话重了一点，就认为上司对自己有看法。这样算下来，只有8%的烦恼是具有一定实际意义的，而绝大多数烦恼都是没必要的烦恼，或者说不会起到任何积极作用的烦恼。

既然如此，我们何不学着让自己丢掉这些无谓的烦恼呢？心里专家建议，当感觉烦的时候就完全可以不去想如何应对的问题。再者说，虽然有未雨绸缪、人须远虑的说法，但也有船到桥头自然直、天无绝人之路的说法，所以我们大可不必为难自己。只要你真正觉得自己无须多想的时候，相信我们的烦恼会不知不觉悄悄溜走的。

超越自己，让梦想成真

在人生跑道上，人人都希望追求到成功。然而，同样是人，有的人一生活得浑浑噩噩，过得稀里糊涂；有的人一生活得有声有色，过得轰轰烈烈。即便同样一个人，一生的前后也往往存在天壤之别。

人人羡慕功成名就，却不知道这需要多少付出。一般人的心理，要么“看人挑担不觉重，”要么“只知道猪肉好吃，不知道养猪人的辛苦”。谁都羡慕成功者的鲜花和掌声，可是又有谁想过他们为此承担过多少压力，付出多少汗水？

正如莎士比亚所说：“历尽艰难本身就是甜美。”事实上，愿意承担任何压力并将压力变为动力的人，总能获得生活中最大酬报。一个不愿意承受任何压力的人，总是一事无成，反之，必有出路。

事实上，每个人来到这个世界，无论你相信不相信，永远不要忘记：你自己就有一座金矿，你手里握着的石子，可能正含有丰富的金子，你所需的是找到提炼的方法，这就是要以一种积极的人世态度去挑战生命、挑战自我！

伊尔·布拉格是美国历史上第一位荣获普利策新闻奖的黑人记者。他勇敢、勤奋、功绩卓越，创造了美国新闻史上的一个奇迹。他在回忆自己童年的经历时说：“我们家很穷，父母一辈子都靠卖苦力为生。那时，我父亲是一名水手，他每年都要往返于大西洋各个港口之间。我一直认为，像我们这样地位卑微的黑人是不可能有什么出息的，也许一生都会像父亲所工作的船只一样，漂泊不定。”

9岁那年的一天，父亲带伊尔·布拉格去参观凡·高的故居。在那张著

名的“吱嘎吱嘎”作响的小木床和那双皲裂的皮鞋面前，伊尔·布拉格低声问父亲：“凡·高不是百万富翁吗?”望着小伊尔·布拉格充满疑惑的眼睛，父亲回答说：“不，他是个连妻子都娶不上的穷人。”

13岁那年，父亲又一次带着伊尔·布拉格去了丹麦。在童话大师安徒生墙壁斑驳的故居，伊尔·布拉格困惑地问父亲：“安徒生小时候没有住在皇宫吗?”望着即将长大的儿子，父亲对少年伊尔·布拉格回答道：“安徒生是个鞋匠的儿子，他生前就住在这栋破阁楼里。皇宫，只在他的童话里才出现。”

从此，布拉格的人生观完全改变了。他说：“我庆幸有一位好父亲，他让我认识了凡·高和安徒生，而这两位伟大的艺术家又告诉我，人能否成功与贫穷无关。”

我们大多数人总是埋怨外部环境，觉得成功者仅仅是生活中的幸运儿！其实，没有谁生下来就能成功，哪一个有作为的人不是经过千磨万击的！诚如美国著名黑人民权领袖马丁·路德·金在他著名的演讲《我有一个梦想》中所说，“我们要不断地升华到以精神力量对付物质力量的崇高境界中去”。许多成功者的起点非常低，只是他们自强不息，永不放弃，最终出人头地。

我们经常看到这样的社会现象：一、二流人才往往给三流人才打工，三流人才往往给一、二流人才当老板。究其根源，就是因为一、二流人才往往恃才傲物，只能一个人做事，难以聚集一帮人做事业；相反，三流人才往往虚怀若谷，虽然一个人不能做事，却能带领一帮人干成大事业！

一个名牌大学生和一个普通的职高生同时应聘进某个公司，两年过去，职高生居然成了这个名牌大学生的主管。

事情是这样的，职高生非常懂得做人，不仅在公司人缘很好，而且深受客户信赖，年终评选优秀员工，因为业绩突出名列前茅，为了扩大公司业务，被提升成为业务经理。

而那位名牌大学生呢，孤芳自赏，不喜欢与人来往，只能当个技术人员，为业务部门服务。

后来，职高生升迁到了总经理，那位名牌大学生还是原封不动。

中国古代大教育家孔子讲过“三十而立”，讲的是一个人到了30岁才

能懂得应该做什么。可见，我们从主观上一定要知道做人难，这样至少有一个思想准备，才不至于没有良好的应对心理。许多人进入社会，总容易患上急功近利的毛病，幻想很快出人头地，做一个人上人，却不懂得一切都有一个过程，没有汗水的凝结，哪有成果“瓜熟蒂落”。

这是美国著名黑人女作家、1993 年诺贝尔文学奖获得者托妮·莫里森少年时代的一段真实经历。

莫里森出生在美国俄亥俄州钢城洛里恩一个贫困的家庭，父亲是蓝领工人，母亲在白人家当佣工。

为了减轻家庭负担，莫里森从 12 岁开始，每天放学以后，都要到一个富人家里做几个小时的钟点工，十分辛苦。而且，更令她难以忍受的是，她还经常遭到雇主的刁难。

有一次，她向父亲汇报工作的事，并发了几句牢骚。

听完她的诉说，父亲想了片刻大声说道：“记住，你并不在那儿生活。你生活在这儿，在家里，和你的亲人在一起。在那儿，你只管去干活就行了，然后拿着钱回家来。”

后来，莫里森在回忆文章中写道，通过仔细思考父亲的这番话，她获得了人生以下四条经验：

1.不管什么样的工作，都要坚持做好，我们不是为老板工作，而是为自己工作；

2.我们要把握自己的工作，而不要被工作把握；

3.我们真正的生活是与家人在一起；

4.我们与所做的工作是两回事，我们该是谁就是谁。

千万不要小看平时一点一滴的努力，一切努力都是成功，至少是迈向成功的奠基石。我们要时刻鞭策自己，只有自己才是人生的唯一答卷者。在人们的生活和工作中，难免会有不如意或情绪低落的时候，但只要将自己看得好一点，让自己做得好一点，不断地激励自己，不断地超越自己，不在自怨自艾或抱怨命运中虚度时光，就注定会梦想成真！

一位年轻老板，有过一段不堪回首的经历。

少年时代，他因病辍学，病好后，却迷恋上了赌博，后来成家了，也难以改掉，而且经常因为感到前途无望而酗酒。

一天深夜，他从赌场归家，当看到熟睡中的妻子和孩子的时候，忽然产生了深深的内疚感，决心痛改前非，从摆地摊开始走上了成为商业巨子的道路。

人生时常被喻为一个大舞台。不同的人在舞台上表演着各自的角色，无论我们处于何种状况，都要在坦然面对中磨炼自己，方能使自己变得更加茁壮，坚不可摧。著名成功学家陈安之有一句名言，“要成功，先发疯，一门心思往前冲”。一个人暂时失败并不表明永远背时背运，而是表明在尝试和探索中。与其做一个屡战屡败、经不起挫折的懦夫，不如做一个屡败屡战、勇往直前的勇士。

在压力面前，一个人要懂得“没有收获前的付出不可能拥有收获”的箴言，必须一步一个脚印，踏踏实实地前进。一个人在资质、条件乃至机会各方面相当，后来的际遇却大相径庭，很大程度上取决于他能否将现实压力变为未来动力，这往往是成败的分水岭。

美国传媒界的传奇人物、女首富玛莎·斯图沃特，出生于一个并不富足的家庭。13 岁时在纽约担任模特工作，来分担家中大部分的经济负担，而后获得了全额奖学金进入纽约大学学习。她在建立家庭后，仍未放弃理想，曾为了早日让新书问世昼夜不停地写作，一天只睡两三个小时，由于工作忙碌冷淡了夫妻感情与丈夫离异。然而，她依然顽强接受一切挑战，用柔弱的肩膀扛起自己打造的企业王国。她坚韧不拔的精神令人敬佩。

我们经常看到，许多人富有理想，对未来充满憧憬，常常为自己设计一个完美的理想自我。但他们又缺少社会经验与适应能力，对社会的认识和实践具有局限性，因此理想自我与现实自我尖锐对立，从而造成心理上的种种困惑。我们只有努力改变现实自我，才能使之趋近理想自我。

无论人生有多少风风雨雨、沟沟坎坎，积极应对是强者对人生最完美的诠释，是成功者的人生态度。喧嚣尘世，受约束的是生命，不受约束的是人生观。只要心是晴朗的，人生就没有阴天。

把抱怨的时间留给思考

爱抱怨的人常常只能在原地徘徊，自以为是地咒骂眼前的“阴暗”，却不知道那“阴暗”正是自己的影子。而智慧的人会把用来抱怨的时间留给思考，让心灵解放出来，去关注那些必须做的事情。

常抱怨的人有一种通病，情绪会变化无常，阴晴不定。比如跟朋友聚会本来玩得很开心，可回到家却又觉得生活单调枯燥，莫名其妙地心烦；与同事出去玩时很愉快，独自一人时又愁眉苦脸了。情绪大起大落，让人无法捉摸，不但别人觉得很难相处，自己本身也活得痛苦。他们并不是故意要这样做，只是控制不住自己的思绪，时而快乐，时而悲伤，不能自己。

抱怨环境只会让你的心情越来越差，看什么都不顺眼，认为事事不以自己的意志为转移，跟自己较劲。久而久之，会造成情绪短路和心理疾病。

太多的抱怨，会让自己的心理失去原有的平衡，会让自己的眼睛看不见原本的美好。与其抱怨不能改变的环境，不如将自己的心情改变，找另一个途径来释放。因为，抱怨只是一种情绪的发泄，于事无补，不停地抱怨，只能放大原来的烦恼。

有一条老猎狗，掉进了一个废弃的陷阱里，很深，根本爬不上来。

主人看它已经老了，也懒得去救它了，就让它在那里自生自灭。

这条猎狗一开始也放弃了求生的希望，每天还不断地埋怨自己为主人立下汗马功劳，现在却落得如此下场。而且，每天都有人往陷阱里面倒垃圾。

猎狗很生气，天天抱怨，自己倒霉掉到了陷阱里，主人不要它，就算死老天也不让它死得舒服点，每天还有那么多垃圾扔在自己身边。

可是有一天，它决定改变一下自己的想法，它每天都把垃圾踩到自己的脚下，从垃圾中找出残羹来维持自己的生命，而不是被垃圾所淹没。

终于有一天，它重新回到了地面上。

就算生活给你的是垃圾，你同样能把垃圾踩在脚底下，到达成功的宝殿。因此，不要抱怨你的专业，不要抱怨你的学校，不要抱怨你的工作，也不要抱怨别人，现实有太多的不如意，换一个角度对待，可能就会变成对自己有利的条件。

仔细观察任何一个管理健全的机构，你会发现，最成功的人往往是那些满怀热情、积极进取、没有抱怨、团结合作、懂得给予别人赞美的人。然而，很多人却无法做到这一点，将诉苦和抱怨视为理所当然。

很多人经常抱怨自己所从事的工作，眼睛总盯着别人的工作有多么轻松，环境多好，待遇多高，而自己的工作，总是那么辛苦，待遇又差；喜欢与同学、同事攀比，抱怨同样的成长经历却得不到同样的运气，同样高校毕业却找不到同样让人羡慕的工作；早晨迟到了抱怨单位管得太严，加班太晚了抱怨老板太狠，生活辛苦抱怨自己运气不好没有出生在豪门……

要知道，习惯于抱怨的人在世上根本没有立足之地。试着想想，你喜欢身边的人天天向你抱怨这个、抱怨那个吗？今天又碰上倒霉事了，或者今天谁又发达了而自己却依然如故。如果你听到别人整天和你抱怨，你肯定不愿意与他做朋友。

如果你每天都生活在抱怨中，天天看别人又有哪些好事了，天天想着为什么好运没有降临在自己头上，那么时间都浪费在无谓的事情上，又怎么审视自己、发展自己呢？只要用心发现自己的优势，何愁找不到一个好的机会呢？

小李是一所名牌大学的毕业生，各方面都表现得很出色。他在一家私营企业工作3年了，虽然业绩很好，可就是得不到老板的提升。他心里有些不舒服，常常感叹老板没有眼力。

他经常在同事面前抱怨：我自到公司以来，工作努力认真，兢兢业业，也为公司联系了那么多的客户，业绩也很不错。但是却没人重视，没

人提拔。

牢骚既然已经发了，便传到了老板的耳朵里。老板本来准备这年年底提升小李为部门经理，得知小李之言，心里很生气，便放弃了提升他的念头。

小李的抱怨让自己的努力付诸东流。试想，作为老板，提升某个下属肯定要从各方面考虑、考察，时机成熟，只要是金子一定会被赏识的。而小李作为员工，爱抱怨工作，抱怨领导，那么，有谁会提拔一个抱怨自己的人呢？不要抱怨你的老板，也不要埋怨现在的工作很枯燥。正确的做法是：采取合适的方法和步骤，使老板发现你、重视你，你才能实现自己的理想。

事实上，你所埋怨的那些东西并不是导致你失败的根本原因。你之所以不能成功还在于你自己，只有自己从思想根源上认识到问题，停止抱怨，让烦躁的心情平静下来，才能走出你所面临的困境。

那些喜欢抱怨自己缺乏机会的人，往往是在为自己的失败找借口。成功者不善于也不需要找借口，因为他们会为自己的行为负责，也能享受自己努力的成果。抱怨一些小事，会给人一种斤斤计较的印象；抱怨别人，会被认为是个刻薄冷漠的人，不被团体所接受。

经常抱怨也会变成一种习惯，每当遇到压力或不顺心之事，便会陷入抱怨的怪圈。而抱怨会使自己情绪低落，把精力耗费在喋喋不休的废话中，没有心思去做应该做的事。抱怨也会影响其他人的心情，使自己的工作环境和生活环境受到坏情绪的污染，对自己和他人的身心都没有益处。

与其在不如意时一味地抱怨，不如尝试着去改变，改变自己的想法、改变现状，尽自己最大的可能将生活变得如意起来。

路是死的，人是活的

大千世界，矛盾无处不在。今天，我们处在一个崭新的时代。全球化和信息化导致人与人之间发生了变化，每一个人更需要融入社会中，否则，只能被无情淘汰。在普通人看来，人生态度是十分抽象的概念。一般人不明白，那看不到摸不着的人生态度，究竟能在实际生活中起多大的作用？殊不知，不同的人生态度产生不同的行动，获得不同的结果。

一位著名的社会学教授，凡是被他教过的学生，极少有顺利拿到学分的。原来，这位教授平时不苟言笑，教学古板，分派作业不仅多而且难，学生们不是选择逃学，就是在课堂上偷看闲书，宁可被抓，也不愿多听老夫子讲一句。

不过，这位教授是国内首屈一指的社会学专家，叫得出名字的几位青年才俊，都是他的得意门生。谁若是想在社会学这个领域内闯出一点儿名堂，首先得过了他这一关才行！

一天，教授身边紧跟着一名学生，二人有说有笑，让其他学生异常惊讶。

后来，就有人问那名学生说："干吗对那种八股教授跟前跟后地巴结呀！你有一点儿骨气好不好！"

那名学生回答："你们听过穆罕默德唤山的故事吗？穆罕默德向群众宣称，他可以叫山移至他的面前来，等呼唤了3次之后，山仍然屹立不动，丝毫没有向他靠近半寸；然后，穆罕默德又说，山既然不过来，那我自己走过去好了！教授就好比是那座山，而我就好比是穆罕默德，既然教授不能顺从我想要的学习方式，只好我去适应教授的授课理念。反正，我

的目的是学好社会学，是要入宝山取宝，宝山不过来，我当然是自己过去喽！”

这名学生，果然出类拔萃，毕业后没几年，就成为社会界响当当的人物，而他的同学，依然默默无闻！

生活就是这样，你用正确的人生态度对待一切，一切也会给你同样回报，否则，只能自食苦果。碰到不如意的事情，我们不妨多思考怎么去改变？而不是生闷气，找自己的不自在。

须知：进一步，悬崖万丈；退一步，海阔天空。想想我们所面对的人生，假如唤山不来，该不该走过去看山呢？其实，随着外在环境的变异而调整适应能力，要比一相情愿地抛出自我的呐喊等待回响，来得有智慧多了。

美国钢铁大王卡内基年幼时，家境贫寒。父母从英国移民美国定居，刚落脚时供养不起卡内基读书，卡内基只能辍学在家。有一次，别人送给他一只母兔，很快，母兔又生下一窝小兔。这下，卡内基犯了难：因为他买不起饲料来喂养这窝兔崽，他拍脑袋一想，计上心来——请左邻右舍的小孩子都来参观这些活泼可爱的兔娃娃。小朋友大都喜欢小动物，卡内基趁机宣布，谁愿意拿饲料喂养一只兔子，这只兔子就用这个小朋友的名字命名。小朋友齐声欢呼赞同卡内基的提议。于是，小兔子都有了漂亮的名字，卡内基担忧的饲料难题也迎刃而解。

童年趣事给卡内基带来有益的启示：人们珍惜爱护自己的名字，而不慕虚名者得到巨大的实际利益。他从小职员做起，通过自身顽强努力，成为一家钢铁公司老板，想不到儿时的情景时不时重现。

为竞标太平洋铁路公司的卧车合约，他与商场老手布尔门的铁路公司掰手腕了，双方为着投标成功，不断削价比拼，结果已跌到无利可图的地步，彼此还咽不下这口气。“冤家路窄”，卡内基在旅馆门口邂逅布尔门，他微笑着伸出手，主动向布尔门招呼说：“我们两家如此恶性竞争，真是两败俱伤啊！”他接着坦诚地表示：尽释前嫌，合作奋进。布尔门被卡内基的诚挚所感动，气消了一半，不过对合作奋进缺乏兴趣。卡内基对布尔门不肯合作的态度感到纳闷，一再追问原因，布尔门沉默片刻，狡黠地问：“合作的新公司叫什么名字？”哦，布尔门为“谁是老大”处心积虑！

卡内基想起儿时养兔子之事，脱口而出："当然叫'布尔门卧车公司'啦！"布尔门简直不敢相信自己的耳朵，而卡内基又明确无误地确认一遍。

于是，冰释前嫌，强强联手，签约成功，双方从中大赚一笔。

历史常常开这样的玩笑，淡泊名利的人出了名。现在全世界都知道，"钢铁大王"卡内基，又有几个人知道布尔门？

在这个世界上，一切相对而言都是公正的，利人利己，害人害己，因为以利或害人始，必将以利或害己终，只是迟早的问题。

每个人都在追求自己的利益，但是追求的同时，不要忽视别人的利益，否则，让自己的生活与别人不和谐，自己的利益也将无法保障！

人的一生是一个漫长的过程，人生会面临无数次抉择。正所谓"路是死的，人是活的"，许多时候，我们不能改变别人，不如改变一下自己，也许这是最明智的选择，比一切智谋都好，因为它是获得回报的源泉。

天行健，君子以自强不息

如今，抱怨似乎成了一种普遍的社会现象，它贯穿于人们生活的始终，就如同一个旋涡，人一旦进去就难以挣脱。看看我们身边，几乎充斥着各种各样的抱怨：抱怨薪水与付出不符，抱怨生活负担好重，抱怨孩子不听话，抱怨交通太拥堵……可是结果呢？一切并没有因为我们的抱怨而有任何改变。与其如此，还不如在开始掉进抱怨的旋涡之前，想办法去跨越它，继续走在或平坦，或泥泞的路上。

在一片空旷的原野上，有一朵百合花静静地绽放，可是，当她睁开惺忪的睡眼，却发现在自己身边没有一朵和她能够相媲美的花，只有一眼望不到边的野草。为此，这朵百合花惊惶地大哭起来，她不明白自己为什么没有和群花一起绽放在花园里，为什么会没有自己的同类来争奇斗艳。一想到这广阔的原野并不是自己的家园，就觉得好可怜，感叹自己出生在了一个错误的环境中。小草们见百合如此，就尽力地安慰和劝解她。可是任凭小草们如何安慰、劝解，这朵孤零零的百合还是不停地抱怨，幻想着有一天会有一位善良的王子将她带走。

时光荏苒，百合开得更加美丽了，但是也变得更加忧伤了，因为这么多日子以来并没有什么人经过，更别提她的王子了。她的美丽完全无人欣赏。

然而就在这时，命运给了百合一个机会。一天，一个牧童从这里经过，发现了这株独特而漂亮的百合，牧童惊喜不已，立刻跑了过去。看着向自己奔跑过来的男孩，百合以为等到了自己的王子，她破涕为笑，借着风势用力甩掉脸上的泪珠，她想展现给她的王子最美丽可人的模样。牧童

跑到花前，围着百合看啊、看啊。百合在心中不停地呐喊：快呀，快，快把我带走，带到属于我的乐园去。男孩终于控制不住内心的渴望摘下了百合。一阵疼痛之后，百合醒悟过来，她的命将夭折在男孩的手中，他不是她的天使，而是她的撒旦。

原野上，只有一株飘摇着的百合的残茎……

有句话叫“大舍大得，小舍小得，不舍不得，别舍不得”。其实，所有的不顺利并不是完全让我们失去了所有。而面对这些不顺利，抱怨实际上是在接受事实之前给自己筑起了一道屏障：这事对我不公平，这样的事情怎么能发生在我的身上？我怎么能接受这样的事实？所以我要去对别人诉说，要证明我的无辜和委屈。

当然，抱怨是人性中的一种自我防卫机制，要完全断绝的确很难。如果你觉得自己根本无法做到停止抱怨，那么至少应该在抱怨的时候提醒自己，这个抱怨只是暂时的出气宣泄，可做心灵的麻醉剂，但绝不是心灵的解救方。

遇到事情，在张口抱怨之前，想想：除了抱怨，我还有别的可能吗？人是一个想通了就一通百通的物种。抱怨是冲口而出的事情，但抱怨所带来的后果也要想清楚：别人对你的同情和怜悯实际上是带有俯视情绪的，就算是你的亲人，对你长期的抱怨也会有一种“狼来了”的感觉，除了这两种情感之外，于事根本无补。

我们可以把天下的事只看成这三种：我的事，他的事，老天的事。抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求；抱怨老天的人，请试着用祈祷的方式来诉说你的愿望。这样一来，你的生活会有想象不到的大转变，你的人生也会更加美好、圆满。

古人云：“天行健，君子以自强不息。”遇事“不抱怨”是一个人良好素质的具体体现，要想做到“不抱怨”，必须信念坚强，不仅具有坚持不懈的毅力、百折不挠的韧劲，而且需要有宠辱不惊的平常心；要想做到“不抱怨”，必须摆正自己的位置，保持清醒头脑。这样，当面对困难和挫折的时候，就不会因郁闷不平而苦恼，也不会因个人的失落而对周围的一切都怨声连连。

哲人说：“苦海即是天堂，天堂也即苦海。”想想真是如此，有时候

我们明明生活在天堂，却总是觉得自己苦不堪言；而在我们意识当中的苦海，却有很多人生活得不亦乐乎。这一切，其实都源自于我们的心态是否平和，我们是否足够坚强。在日常生活中，我们要学会以思考替代抱怨，用行动替代牢骚，豁达地面对工作中的各种困难和挫折，勇敢地面对生活的各种挑战，始终保持着蓬勃朝气、昂扬锐气、浩然正气。

寻找属于自己的人生道路

人的一生不会是一帆风顺的，经常有起有伏，更会遇到挫折、烦恼、忧虑等诸多不幸。在人生的道路上，每个人都可能会遭遇到各种各样的考验，那么，在考验中，我们又如何去面对呢?

唯有积极的信心，才能带来积极的结果。上帝是最公正的，关闭了这一扇门，就会打开另一扇窗，每个人都拥有自己的人生道路。任何道路的诞生，都要经历一个由无到有、由小到大的过程，坚持走下去，不前进就没有前途。

相信生活，天无绝人之路，一个人只要努力，即便失去的东西，肯定也有另一种形式让你获得补偿。

这是一位某著名化妆品企业女总裁讲述的一段人生经历：她是某财经学院管理系的高才生，可是，由于相貌欠佳，毕业找工作时，总是过不了面试一关。经历一次又一次的打击，她几乎不敢相信所有的招聘广告，决定挑几家大公司主动上门推销自己。

那天，她走进一家化妆品公司，老总静静地听她“卖嘴皮”，她从“安利”、“紫罗兰”等外国化妆品公司的成功之道说到国内“雅芳”、“霞飞”的推销之术，侃侃道来，顺理成章，连自己都觉得神采飞扬。可是，虽然那位老总很兴奋，却亲切地打断她的话说：“小姐，恕我直言，化妆品广告很大程度上是美人的广告——外观很重要。”听罢此言，她毫不自卑，迎着老总的目光大胆进言：“美女可以说这张脸是用了你们的面霜的结果，丑女则可以说这张脸是没有用你们的面霜所致，殊途同归，你不认为后者更高明吗?”

于是，老总哑口无言，继而当场写了张纸条递给她说：“行，你去人

事科报个到，先搞推销，试用期为1个月。”

自然，她十分珍惜这份来之不易的工作，满腔热情地投入到产品销售中，一个月下来，业绩显著，不仅转正，还由业务员破格成为销售主管，带上了几个美女“大兵”！

人生中的许多事，只要想做，都能做到！许多时候，并不是因为事情难我们不敢做，而是因为我们不敢做事情才难的。态度决定一切！只要一个人还在朴实而饶有兴趣地生活着，他终究会发现，造物主对世事的安排，都是水到渠成的。

人一生不可能永远一帆风顺，没有人可以保证自己一直高枕无忧。无论你平日再风光、再得意，都要想到面临种种失败与危机时的情形。平时，我们一定要好好处理关系，与人为善，不要不顾别人的利益，一意孤行，最终损人害己。

20世纪60年代，有一位一直找不到工作的日本失业青年，终于在朋友的介绍下进入一家汽车销售行做推销员。他是一位天生腼腆、言语木讷的小伙子，在被拒绝过几次之后，似乎变得更加内向乃至胆怯起来，最后在忍无可忍之际，他决定逃到乡下住两天，然后回来辞职走人。

幸运的是，一切转变就在乡下的那两天。那一次，他看见田边地埂上几个小孩子正把水瓶中的温水朝着一只青蛙慢慢倒去，这些顽皮的孩子的举动带有明显的对青蛙的欺侮之意，但令人惊奇的是，那只青蛙不仅没有逃开，反而扬起头，微闭住眼睛，表现出一副非常享受的样子。这时候，他大受触动，原来青蛙是冷血动物，当有温热的液体淋遍全身时，无异于人类的温泉之浴。此刻，他联想到自己眼前的处境，那些人的拒绝与冷眼不正像小孩子们淋下的水，被当作欺侮是一种心境，被当作温泉之浴又将会是另一种心境，境由心生，就看自己如何取舍。

于是，从乡间返回后，这个小伙子开始给自己订下一个计划——每天拜访100位客户。就在这个计划执行途中，他发现连平时抽烟的习惯都在浪费时间，就毅然戒掉了烟，从此以后，他的业绩突飞猛进，很快成为公司的销售状元！这个小伙子就是日后成为日本第一位独立销售1万辆汽车纪录的保持者，人称“日本汽车销售之神”的奥诚良治。

人生在世，最关键的是要沉着地等待时机，不急不躁，也许人生的智

慧就是，看清上帝的公正，找到那扇容易开启的门。

任何时候，不要被外部环境束缚，只要你自己不作茧自缚，没有人能让你成为命运的俘虏。

一个人的成长，本质上要靠自我表现的不断探索和努力，任何外界的努力都只能起辅助作用，而不能起主导作用。

俗话说，靠山山倒，靠人人倒，靠自己永远不倒。人生要经历许许多多的历练，我们的信心要完善，我们要成为一个完整的人，就必须要敢于经历一切。

一家“老字号”面包公司，远近闻名。可是，当地一家大饭店却一直未向它订购过面包。4年来，该公司总裁每星期必去拜访大饭店经理，并参加他所举行的会议，甚至以客人的身份住进这家大饭店。但不论他采取正面攻势，还是旁敲侧击，该饭店仍是丝毫不为其所动。

回忆当时的情形，该总裁说：“我下定了决心，不达目的决不罢休。我想应该改变一下以前采用的策略，于是开始调查饭店经理所感兴趣的事情。”不久，他发现对方是某饭店协会的会员，还担任了协会的名誉会长；凡协会召开的会议，不管在何地举行，他都一定乘飞机赶去参加。第二天，该总裁去拜访对方时，就以饭店协会为主题，果然引起对方兴趣，和他谈了35分钟有关协会的事，还口口声声说这个协会给他带来了无穷的乐趣，又极力邀请他参加。他和总裁谈话时，丝毫不提及面包。几天后，饭店的采购部门来了一个电话，让他立刻把面包样品和价格表送去。他有些喜出望外，准备好东西，就赶到饭店。饭店采购部负责人在谈正事之前，笑着对他说：“我真猜不透你使出什么绝招，使我们的老板那么赏识你。”

该总裁自嘲地说：“我真是哭笑不得。想一想，我的面包公司并非无名，我向他推销了4年的面包，可连一粒面包渣都没有售出；如今，我仅是对他所关心的事表示关注而已，形势竟完全改观。如果我依然没有发现他所关心的事，恐怕至今仍是跟在他身后穷追不舍呢。”

千万不要埋怨前面没有道路，而要埋怨自己缺乏发现道路的眼睛！成功的滋味只在于一点点小小的转变，换一个想法来看人生，我们常常需要去“走另外一条路”。没有人活在真空中，有谁不食人间烟火？千万别走进死胡同，将自己装进套子里面！

忍住抱怨，脚踏实地

如果抱怨能解除自己心中那股怨气，那么适当地抱怨是可以的；但如果怨气出了仍无法解决问题，或无法移除心中那块石头，那还真是不划算。

网上有一个署名“努力想活得快乐的人”的留言，大意是这样的：他说他努力想让自己活得快乐，但社会复杂，人事复杂，地球上天灾人祸不断发生……他实在不知道怎么有人快乐得起来。在他看来，这个世界上快乐的人都是因为无知肤浅和不知民间疾苦。看样子他一定要等到外在世界变成天堂，他才愿意快乐。或许世界变成天堂，他又会抱怨活得太无聊，生命没有意义。

外在大环境常非我们所能控制，但内在选择往快乐的路或往不快乐的路上走，是我们的自由。

抱怨自然有它的“好处”，因为怪别人很容易，随时随地可以找到可以抱怨的地方。不想读书可以怪老师教得差，人际关系不好可以怪大家不了解你，吃得太胖可以怪妈妈或老婆煮的东西太油腻，同事高升可以怪老板偏心，受残破的婚姻折磨半辈子是因为传统压力，而自己升了职可以怪老板故意加重自己的工作，中了彩票也可以抱怨自己还要缴奖金税。甚至有一位想当伟大小说家却从没写出任何东西的人抱怨自己没生在大时代，没有战乱，没有流离颠沛，所以他没有素材。

如果我们的情绪像一间屋子，那么，抱怨就像蟑螂和蚂蚁一样，如果你清扫的方式不对，它们就会出现在每一个你不想看到的地方。若你再不加以阻止，它们还会用一种近乎细菌繁殖的速度增生。终有一天，你会觉

得没看到几只蟑螂和蚂蚁倒有点怪怪的。

有些人，靠抱怨——有时他们为它漆上“建设性批评”的金漆——引人注意。真的建设性批评和假的建设性批评的区别，只在于你有没有提出“到底你认为怎样做比较好”的建议。有人还拿抱怨当沟通。没有建设性，不肯做一点有内省的沟通，其实只是化了妆、易了容的抱怨而已。

一般人会认为“抱怨”是一种发泄的方式，我们谁能够发誓自己从来没有抱怨过？但如果抱怨的内容不断地重复，那就说明是自己有问题，而且不肯面对问题，只是企图用抱怨来挪移正视问题的眼光。

无论如何，抱怨是负面效应。越抱怨，就会发现值得抱怨的事情越来越多。越花时间抱怨，越少时间改良。一肚子怨气的人，总是散发着一种天怒人怨的气质，会让你觉得跟他相处老是有一块黑压压的云镇住你的大好晴天；离开他，周遭会慢慢变得艳阳高照。

何来的抱怨？盲目攀比的心理浮躁，造成感情的失衡和满腹的牢骚与怨气。社会分工决定了人各自的位置与责任，自然会产生利益和位置的差异，特别是以竞争为前提的市场经济社会，更是给每个人提供了一个展示作为的舞台，虽然也有很多的不公平，但物竞天择，优胜劣汰，自然规律不可逆转。爱因斯坦也说过：天才是99%的努力加1%的天分，那你说呢？如果想在事业上成为天才，你必须付出99%的努力才有机会，但还要加1%的天分才行。如果你连99%的努力都不付出，就算上天已经给了你1%的天分有用吗？所以只有主动适应环境变化的人，努力付出，不断进取，才能有更广泛的生存空间。如何面对竞争，在竞争的社会里怎样生活，是每个人应严肃对待的问题，谁也无法回避。如果不能正视差异，总是想着这不如人那不如人，自己跟自己过不去，陷入自怨自悲自傲的困惑而不能自拔、委靡不振，不发奋努力去创造条件改变环境，更不能正视现实，脚踏实地干出点成绩来。

当你脚踏实地地干点自己的事情的时候，抱怨就自然少了。更多的精力就放在实干上。很多事情只有你亲自做了，你才会知道是怎么一回事，才知道原来自己也能做到，才明白原来成功就是这么一回事。

如果你没有付出，请不要抱怨！如果你没有经历，请不要抱怨！如果你仍在抱怨，请动起你的手，踏踏实实地干。

抛掉心中的石块，笑对风雨

生活不是完全公平的，当一个人遭遇了不公平对待时，他会不停地抱怨命运，认为生活亏待了他，认为没有人会比他命苦，认为自己是世界上最不幸的人。他会自怨自艾，仿佛这个世界只对他自己不公平。其实，这又有什么意义呢？

法国大文豪维克多·雨果曾经被当权者驱逐出境，流落到英吉利海峡的泽西岛上，同时又身患重病。每天当太阳快下山的时候，他都会坐在海港的一张长椅上，面朝大海，陷入冥思苦想之中。许久之后，他总是缓缓而坚定地站起来，在地上捡起一堆石头，一块块地掷向大海。掷完了，就面露微笑，带着一副豁然开朗的神情离去。他每天的这一举动终于引起了人们的注意。一天，一个大胆的孩子走上前来问他："为什么你要到这里来，还向海里扔这么多的石头？"雨果沉默一会儿，严肃地说："孩子，我扔到海里的不是石头，我扔掉的是'自怜'。"雨果最终战胜了自怜，没有让那无益的自怜夺去自己的斗志。他因而也战胜了逆境，创造了自己的辉煌，成就了自己的事业。

亲爱的朋友，把我们现在的情形与雨果做个对比，你还认为你是受伤害最深的人吗？你还会埋怨生活对你一个人的不公平吗？如果你总认为周围一片黑暗，也许那是因为你自己背向太阳，遮去了太阳的光辉。请你转过身来，面向光明，然后，像雨果扔石头那样，扔掉那自怜的抹泪布。不要给自己太多的借口，这样，你就能睁开泪眼去发现生活中的美好，给自己力量去适应逆境；你就能腾出手来紧握自信的刀剑，披荆斩棘，开拓前行的道路。

自怜是自尊和自爱、自励、自信的对立面，是不健康的。自怜会抹杀你的锐气；自怜会侵蚀你的精神灵魂；自怜会消磨你宝贵的时间。自怜会成为羁绊你冲出逆境的最大敌人，甚至可以说，自怜发展下去，将使人一无所有。时间的轮盘从不会因弱者的呼唤而停留。如果你还想成就一番事业的话，那么你就必须摆脱自怜的束缚。

让我们看一下，一个消极的人是如何一步一步滑向败局的。当朋友或恋人没打来电话时，这个人的思维过程如下：

已知：他没有打电话。推出：他有更好或更有趣的事情要做。如果他在乎我，则他就会打过来电话了。由上可得：他并不是真的在乎我。结论：我似乎永远无法找到在乎我的人。反思：或许我非常没有吸引力，令人厌烦；或许是我并没有得到他的心；我永远不可能与人建立一种天长地久的亲密关系；我将永远被抛弃；生命完全是空虚无意义的。

飞速运转的思维使这个人得出这样的结论：我是个令人讨厌的人，没有人会真正地在乎我，平时我只是赢得一丝同情，现在人家忙起来了，没有时间来怜悯我了，我将遭到所有人的抛弃。我存在这个世界上还有什么意思呢?

例如，身处绝望时，你会想到放弃，不想做任何努力，因为在你看来，努力的结果还是一样的失败，不会取得任何进展。而一旦你的这种思维致使你没有一点突破的时候，就会认为自己无用，而这种自身无价值感会使你更加绝望，认为自己的存在已经没有任何意义，生活只会捉弄你。还不如……

一旦思维陷入这种恶性循环，不断地抱怨自己或他人，这是我们自身真正可怕的绝境，所以一定要设法摆脱。在该循环中你有许多可以突破的环节，你应一再告诫自己：尽管现在我没有突破，但这并不等于我是个没有用的人，只是我的付出还不够，因此我需要更积极地努力。你应该用积极表现鼓励自己，欣赏自己的努力，欣赏因为自己的努力而取得的成果和进展。

积极的自我暗示，积极主动的行事方式，有助于摆脱思维恶性循环。让消极停止前进，让乐观积极充满你的心灵。俗话说，爱生气不如爱争气，牢骚伤人又伤己。让我们摆脱自怨自艾，笑对风雨。

第四章

少一些羡慕忌妒恨，不慕虚荣心境宽

欲望是一头难以驾驭的猛兽，它常常使我们难以把握人生的舍与得，于是便产生了太多的悲剧。要想使生命之舟不至于中途搁浅，就必须轻载。唯有宁静的心灵，才不眼热权势显赫，不忌妒金银成堆，不乞求声势鹊起，不羡慕美宅华第。因为所有的眼热、忌妒、乞求和羡慕都是一相情愿，只能加重生命的负荷。

虚荣心淡一些，让生活更加安宁

现在的人，很多时候都会被世上的名利、金钱、物质所迷惑，心中只想将喜欢的统统收归己有，而不舍得放下任何东西。于是，心中就会充满矛盾、忧愁与不安，心灵上就会承受很大的压力，以至于活得很累。

在高速度、快节奏、多关联的现代社会中，万千信息奔来眼底，瞬息万变的事物需要及时处理，人们失去了往日的悠闲，精神上高度紧张。快节奏生活可能训练出人们快速机敏、准确反应的应变力，却往往会使众人失去哲人式的恬静深思的大脑。在嘈杂忙乱中生活的现代人大多是“失静”之人。人生如萍，宛若不系之舟，在激流簇拥下，最难自持。崇尚简单生活的梭罗，是持有自家生命宝券的真正富有者，能够最自由地支配自己的生命。

《湖滨散记》的作者梭罗，为了要写一本书，而去森林中度过两年的隐士生活。他自己以种豆和玉米为食，摆脱了一切剥夺他时间的琐事俗务，专心致志，去体验林间湖上的景色和心灵所产生的共鸣。他从中发现许多道理，从而顺利地完成了这本名著。

梭罗认为：“一个人越是有许多事能够放得下，他越是富有。”“我最大的本领是需要极少，”他悠然地说：“我爱给我的生命留有更多的余地。”生命在他手中支配得游刃有余。与此相反，一些拥有大量金钱的富翁，却被自己的黄金“焊”在某个高位上动弹不得。梭罗不无怜悯地说：“我心目中还有一种人，这种人看来阔绰，实际上却是所有阶层中贫穷得最可怕的。他们固然已积蓄了一些闲钱，却不懂得如何利用它，也不懂得如何摆脱它，因此他们给自己铸造了一副金银的镣铐。”位高自囚，富极

如贫，事物常常是这样两极相通的。

在现代社会，竞争无处不在。这里，人们也许可以用那种“身外之物”的观念去回答这一挑战。但应当承认，真正看破红尘的人毕竟是少数，功利、名誉对于任何一个平常人来说，都或多或少地具有某种诱惑力，何况是现代社会中的人，谁能没有一点自我实现的雄心呢？真正的聪明者不会让自己的虚荣心过度膨胀，他们会一边享受着名利，一边又不为名利所困扰和羁绊。

繁忙紧张的生活容易使人心境失衡，如果患得患失，不能以宁静的心灵面对无穷无尽的虚荣，就会感到心力交瘁或迷惘躁动。唯有宁静的心灵，才不眼热权势显赫，不忌妒金银成堆，不乞求声势鹊起，不羡慕美宅华第。因为所有的眼热、忌妒、乞求和羡慕都是一相情愿，只能加重生命的负荷。

当王乐还是个孩子的时候，他记得邻居家的院子里曾栽着一棵无花果。有一年春天，王乐奇怪地问母亲：“无花果真的不开花吗?”母亲笑着说：“它们的花是开在果里面的。”从那时候起，这个王乐就开始暗暗地钦佩那些“开在果里的花”，并逐渐悟出来，“开在果里的花”其实也是一个精妙的做人之道。

安于寂寞，少一些炫耀与华丽，多一些谦逊和努力；坚持用自己的生命方式诠释生活的价值，那么，我们的人生终会有甜美而丰硕的收获。

忌妒心是世界上最强的毒药

你是否曾经有过这样的想法：周围的人们都生活得非常好，而为什么自己的生活却总是一团糟；周围的人们拥有那么多好东西，而自己却永远都是两手空空？

是的，当你发现别人拥有你所没有的东西的时候，你忌妒了，你痛苦了，不仅因为自己的没有，更因为别人的拥有。

一位智者去拜访自己的朋友，这位朋友拥有一栋非常豪华的别墅，足以让周围的人们羡慕不已。照理说，他的生活如此富裕，应该每一天都过得很开心才对，可是智者却意外地发现，朋友看起来似乎总是闷闷不乐。

于是他便关心地问："我的朋友，你遇到什么事情了，为什么总是闷闷不乐呢?"

朋友说："难道你没有注意到对面那座刚盖起来的新房子吗?"智者向窗外看去，果然看到了一栋巨大的花园式别墅。

朋友说："自从对面盖了这栋豪宅后，我就失去了所有的快乐，你根本没有办法想象我的心情有多么难过。每一天，从清晨起床到夜晚入睡，我总是会看见那栋房子，甚至就连做梦都会梦到它！我原本幸福安定的生活，全都被它搅得一团糟。"

智者说："这就奇怪了，你还是住在跟以前一样的房子里，过着像以前一样的生活啊！从前的你是那么的快乐，现在怎么反而痛苦起来了呢?而且我最不明白的一点是，你的快乐和痛苦，和你的邻居有什么关系呢?"

朋友问他："你没看见他的房子比我的更大更豪华吗？我就是因为这一点才难过的。"

智者摇摇头说："也许你的邻居也曾经因为你的大房子而忍受折磨，他把房子盖得比你的豪华，说不定是想让你受到同样的折磨呢！"

听到智者这样说，朋友若有所思地低下了头，就在这个时候，对门的邻居走进朋友的家，邀请智者和朋友到他的新家做客，并与他共进晚餐。

智者刚想要答应下来，朋友却拒绝说："不好意思哦，我今天实在是很忙，等一下还有一个重要约会，恐怕没办法去你那里了呢！改天吧，改天好不好？"邻居听到他这样说，只好失望地回到自己的家。

智者不解地问："你晚上根本就没有约会啊，为什么要说谎呢？"

朋友说："我晚上本来没有约会，但是从现在开始，我会非常忙碌。总之，在我的房子还没比他的房子豪华前，我是不会踏进他的家门的。放心好了，我很快就会盖好一栋更大的房子，到时候我就会走进他家，请他来和我共进晚餐。"

有这样一句话，点出了现实生活中许多烦恼的根源："如果你单纯地希望自己获得幸福，你的愿望很容易得到实现，但如果你希望自己比别人更幸福，你将永远无法实现自己的愿望。"

不知道你有没有看过这样一个笑话：

一个妻子特别喜欢跟别人作比较，有一天，她对自己的丈夫说："无论在什么方面，我们都绝对不能输给别人，尤其不能输给自己身边的人，比如我们的朋友，我们的同事，我们的兄弟姐妹。只要是他们有的东西，我们就一定也要有，即使是他们没有的东西，我们也要想办法弄到。"

丈夫说："你这又是何苦呢？难道你觉得我们现在的生活还不够好吗？"

妻子反驳说："这哪里算得上好？你就是太容易满足了，才会到了现在还什么都没有。你看看你的同事小林，人家比你年轻，却跟你做到了同样的职位，他们家有的东西，我们都一定要有。你知不知道他们家最近又添置了什么东西？"

"我知道，他最近买了一套全新的家具，花了一万多。"

"我们家的家具已经用了十多年了，也是时候该换一套新的了，你说是不是？"妻子提出了第一个要求。

丈夫略显无奈地说："那好吧，既然你喜欢，我们就买一套好了。可

他不只是买了家具而已，他还买了一辆车。”

“那你也应该马上去买一辆才对啊！”妻子说，“我一直觉得，成功的男人就应该拥有属于自己的车子，开着自己的车子去参加各种宴会活动，多有面子啊！”

丈夫小声嘀咕：“可是我又不怎么会开车，当然了，我可以去学，学好了我再去买，这样可以吗？”

“那好吧，说说看，他们家最近还添了些什么？”妻子依然在继续追问。

没想到，丈夫却开始吞吞吐吐起来，似乎有什么难言之隐。

“说话啊，”妻子明显有些不耐烦了，“你什么都不说，我怎么知道他们家最近又添了些什么啊？”

“好吧，我可以告诉你，但是你千万别生气，小林他最近刚换了一个年轻漂亮的老婆。”

“这有什么好生气的？那你也换一个不就好了吗？”说完这句话，妻子才发现自己说错了话。

盲目攀比并不等于竞争和进取，而只会让自己丧失对未来的勇气和决心。忌妒心是世界上最强的毒药，如果有一件事情是别人可以做到而自己却无法做到的，我们往往会感觉到倍加的伤心。

无谓的攀比，根本起不到什么好的作用，而只会让自己陷入无尽的痛苦之中。聪明如你，既然知道跟别人攀比会令人伤心，为什么还要去比较，跟自己过不去呢？不如放松自己的心情，尽情地享受现有的美好生活，让自己的心境宽广起来。

戒掉贪婪，一切皆是浮云

有这样一则寓言：

一间蜂蜜工厂的仓库地面洒了很多蜂蜜，吸引了无数的苍蝇飞来吃，因为蜂蜜太香了，它们都舍不得离开了。不久，贪吃的苍蝇都被蜂蜜牢牢地粘住而飞不动，当它们快溺死时，流下了悔过的眼泪："我们真是太贪心了，为了一时的快乐却赔上了自己宝贵的生命。"

真正明白做人之道者，皆知足常乐者。大家知道，知足便不作非分之想，知足便不好高骛远，知足便安若止水、气静心平，知足便不贪婪不奢求不豪夺巧取。知足者温饱不虑便是幸事，知足者无病无灾便是福泽。所谓养性修身，参禅悟道，用于当下，无非就是个散淡随缘，乐天知命。"知份心自足，委顺常自安"，这个中的玄机，就靠自己去参悟了。

其实，我们呱呱坠地的第一声啼哭，便为我们唱响了壮丽人生的歌。从此，便有一个又一个人生的门槛，等待着我们去跨越；从此，便有一个又一个寻常的日子，等待着我们以生命的花朵去点染去簇拥；从此，我们将不再回头，将别无选择，风雨兼程地走上人生漫长的旅途；从此，无论是含笑抑或含泪的每一天，都将镌刻下我们深深浅浅的人生轨迹。

每一个心智健全的人，都希望自己在人世间的存在是独特的，是无可替代、无可重复的。但真正能够做到这一点的，又有几人呢？

人到中年，匆忙回首，方惊觉青春岁月已成明日黄花。细细密密的皱纹已在不知不觉间，悄然爬上不再年轻的额头。人生已成定局，自少年时代便梦寐以求的人生理想却依旧十分遥远，依旧高不可攀。那种渴望轰轰烈烈、寻求宏大久远的心境，早已被一些凡俗而实际的生活琐事所替代。散淡的岁月中，行进着的是自己散淡的人生。一切都讲究个随缘，被别人

接纳是幸福，被别人排拒是无奈。那么，不妨衡量一下自己。

有的人不愿低三下四，折腰摧眉，自然也就做不得事；有的人能力有限，自然也就成不了真正的大商人。成不了，为什么不放弃呢？强求那些自己不能接受的东西或力所不能及的成就，是不是对自己的一种折磨呢？

当然，人生也有飞扬的时候，但那毕竟只是人生旅途中短暂的辉煌。更多的时候，我们所面对的是永远的平和与安稳，乃至庸庸碌碌，无所作为。无论我们自己愿意还是不愿意，生活一样在以一种最凡俗的面目介人我们的生命，介人我们的世界。我们也许活得并不崇高，更缺乏成就一番伟业的雄心壮志。你不妨随时告诫自己：我只是个平常人，只是个跻身于茫茫人海之中的平常人。正因为平常，所以我们学会了宽以待人，也宽以待己；善待生活，善待一切美好的东西。

生活毕竟是平常甚或是琐碎的，没有那么多的诗情画意，有时候倒觉得生活很像是一篇篇朴素的随笔。圣贤也好，凡夫俗子也好，一样免不了要面对生老病死、衣食住行的困扰。尤其是对你我这种小人物而言，鱼和熊掌不可兼得。所以，讲究实际，立足现实，不亢不卑，随遇而安，对我们而言，又何尝不是一种福分一种境界，一种坦然人世、实事求是的人生态度呢？

自作聪明者常不知足，贪心剧烈，结果把自己逼上死路。知足自乐，这是在咀嚼了人生况味之后才悟到的真理。

《孟子·离娄》中曾提到“禹稷、颜回同道”的观点，说：“禹稷当平世，三过其门而不人，孔子贤之。颜子当乱世，居于陋巷，一箪食，一瓢饮，颜子不改其乐，孔子贤之。”

孔子所称为“贤”的两种人中，包含了他的两大理想：立功与立德。立功就是推行仁道，造福天下，实现大同世界；立德则是建立一种乐天知足的强大精神境界，富贵贫贱始终如一。人生的一切欲望，归纳起来是两种：精神欲望和物质欲望，为了满足这两种欲望，相应地就产生了两大追求：精神追求和物质追求。

庸人常会把物质欲望当做人生的全部，所以没有多少精神追求。君子、贤人精神的欲望特别强烈，但是也不能没有物质欲望，所以他们得承受着两种欲望，他们比庸人多承受一份人生痛苦，只是他们最终能让精神欲望居于主导地位，达到一种具有伟大包涵力的心理和谐，即“安贫乐

道”。

“雄文祖韩子，俭德饰陶公”中的陶潜就有过不为五斗米折腰的故事，这是一种“安贫乐道”的体现。

陶潜字渊明，年轻时就有高尚的志趣。他性情恬静不爱说话，不贪图荣华富贵，爱好读书，对字句有很深的研究，每当有心得体会，就会高兴得忘记吃饭。陶渊明喜好喝酒，可是家境贫寒经常没有酒钱，亲戚朋友知道他的情形，有时准备了酒给他，他去后总是尽情地喝，希望高高兴兴地喝醉，醉了就退席，一点儿也不在意礼节。家中空有四壁，不能遮风避雨，身上粗布短衣，破烂不堪，家中经常缺吃少喝，他却安然自得，常写些文章自寻乐趣，以展示自己的志向，从不把得失放在心上。

陶渊明第一次入仕，当了一个州的祭酒，可是他受不了官场的束缚，没几天，就自动离职回家了。州里招募他做主簿他也不去。他只是亲自耕种供给自家生活。

第二次，他做了彭泽县令。郡守派督邮到彭泽县来，县中小吏告诉他应当整冠束带，衣帽整齐地去拜见。陶渊明长叹一声说：“我不能为五斗米的薪俸弯腰拜迎乡里小儿。”当即他解下印绶离职而去。

贪财贪名是争名夺利的根源，陶渊明淡泊名利，法度自然的心性，不为五斗米折腰的气度早已传为佳话，虽有人生的无奈和悲哀，但“采菊东篱下，悠然见南山”的生活情趣却是自然惬意的。

孔子曰：“不义而富且贵，于我如浮云。”天下人熙熙攘攘皆为利而来，此心不可免，但是要去贫贱、求富贵，必须以是否符合“义”为前提，“不以其道得之，不处也”，“不以其道得之，不去也”。不能嗜欲太过，乃至不顾一切，甚至以不正当的手段去谋求富贵。

“富贵”对于一个贪得无厌的人，就是给他金银还会怨恨没有得到珠宝，吃着碗里的还要看着锅里的，这种人虽然身居豪富权贵之位却等于自愿沦为乞丐；一个自知满足的人，即使吃粗食野菜也比吃山珍海味还要香甜，穿粗衣棉袍也比穿狐袍貂裘还要温暖，这种人虽然身为平民，实际上比王公更快乐。

万物相生相克，没有最强和最弱

处于复杂的经济社会中，人与人之间难免产生比较。谁更有能力，谁更富有，谁更有权势，谁更走运等。比较是一种全面认识自我的方法，通过与他人比较，我们能够了解自己的缺点和长处，从而提高自己、完善自己。但是，比较得多了，如果控制不好，就会变成攀比。

所谓攀比心理，是刻意将自己在智力、能力、生活条件等方面与别人进行比较，并希望超越别人的一种心理状态。攀比之心，人皆有之。科内尔大学教授罗伯特·弗兰克说："你是愿意自己挣 11 万美元，其他人挣 20 万美元，还是愿意自己挣 10 万美元，而别人只挣 8.5 万美元呢?"大部分的美国人选择了后者。事实证明，过分攀比会使虚荣心不断膨胀，影响身心健康。严重的攀比心理对一个人的身心健康极为不利，会导致自卑、失落、生气、忌妒等负面情绪的产生。

"魔镜啊魔镜，谁是这世上最美丽的女子?"白雪公主的故事里，恶毒的王后总是一遍又一遍地重复着这个问题。"既生瑜，何生亮"，喜欢攀比的人多半要发出这样的感慨，攀比不是罪过，但攀比心太强，必定烦恼丛生。

在一个丛林中住着一只忧愁的小老鼠，整日闷闷不乐，它自感形象不佳，本领又小，生活在社会的最底层，看人家猫多神气啊。苦恼的小老鼠来到了山神的面前，再三哀求山神给予帮助，把它变成一只猫。山神终于被缠不过，答应了它的要求。于是小老鼠变成了一只神气的猫。没高兴几天，又有了新的问题，原来猫怕狗。它又去求山神，把它变成一只狗。可谁料，狗怕狼，于是它又跑去请求变成狼……

如此这般一路请求一路变化，小老鼠终于变成森林之王——大象。它昂首挺胸，在丛林中散步巡视，威风凛凛，动物们见了它都点头哈腰，恭恭敬敬，它心中别提有多高兴。可是没过多久，它又有了新的发现：大象最怕的竟然是老鼠。这时它眼中最伟大的形象又变成了老鼠，于是它又去哀求山神……

在这个世界上，万物相生相克，哪里有最强和最弱之分？一昧地把自己的缺点和别人的优点去比较，只会打击自己的信心。把这些比较都放下，安安心心地做自己，身为老鼠，就做一只快快乐乐的老鼠，不也很好吗？就像我们身为普通人，就做好一个普通人应该做好的事情，享受平静安详的生活。如果你像那只小老鼠一样，比较来比较去，到头来会发现，人人都有自己的苦恼和快乐，别人的生活未必比自己幸福。

放下攀比的心，不要做无谓的比较，你所追求的财富和骄傲或许正是危险，而那些平素令你不屑一顾、嗤之以鼻的东西才会让你真正安全。

从前有两头骡子，主人要它们分别驮着粮食和财宝，驮着财宝的骡子因为感到自己驮的东西价值不菲，所以昂首阔步，把系在脖子上的铃铛摇得悦耳动听。它的同伴则不声不响地跟在它后面，突然一伙强盗从隐蔽处窜了出来，扑向骡队。强盗跟主人扭打时，为了得到财宝，用刀刺伤了驮财宝的骡子，贪婪的强盗把财宝洗劫一空，对粮食则不加理会，驮粮食的骡子也就安然无恙。此时，受了伤的骡子完全没有了刚才的神气，边叹倒霉边对同伴说道：“还是你的运气好啊，虽然不神气，但总不至于挨刀子。”

如果驮财宝的骡子知道自己会被刀刺伤，它还愿意驮财宝吗，它还会因为解除心理包袱，做最好的自己驮着财宝而趾高气扬吗？肯定不会。

或许我们只是拿着很少的工资，或许我们只是忙碌碌的工薪族，但是每个人有每个人的活法，何必去比较，何必去羡慕？我们的能力有多少，我们就享受多少。

心理学家提出了矫正攀比心理的几个注意点：

第一，放弃对一些事情的过分在意，把时间和精力用在对自己的人生和发展更加有意义的事情上。第二，接受不能改变的，积极行动去改变能够改变的。第三，让比较成为自己振作和更好地前进的动力，而不是前进

道路上的束缚。

有句话说得好，当你紧握双手，里面什么都没有；当你松开双手，世界就在你手中。一颗放下的心，比任何财富都宝贵。无论在什么时候，永远不要去和别人攀比，要知天外有天、人外有人，比来比去的结果就是再次证明自己的无知。不管人们把你评价得多么高，你永远要有勇气对自己说：我是个毫无所知的人。学会放下，使自己保有一颗谦逊的心，你会活得更加自在、怡然！

你行我也行，你赢我也赢

别人的成功和富有是我们学习的榜样，但不是忌妒他人的理由，因为，美妙的殿堂里有足够的空间能容纳更多成功的人，在人生的道路上，成功的人数是没有限制的。

从前有个很忠诚的修士，并且道行很深，还一心地忠贞于上帝的指挥。后来魔王知道了这件事，并吩咐手下要把这个修士给争取过来，于是那些小魔想方设法，用金钱、情欲、恐吓和死亡等来引诱、威吓修士上钩，但都不能打动修士的忠心。

魔王气愤地对这群魔鬼说："一群笨脑袋，这些下三滥的招数，只能对付那些道行浅薄的人。我让你们看看我是怎么诱使他的！"于是魔王走到那位修士的身边，修士正在祷告，魔王在他的耳边轻轻地说："你的同门师弟已经当上了主教，你听说没有?""啪"的一声，修士手中的《圣经》掉到了地上，他那原本庄严肃穆的面容，霎时间变了颜色，罩上了一层忌妒的阴影。

魔王的诡计成功了。这位修士没有被金钱、情欲、恐吓和死亡所打败，却被忌妒所击中。

对别人患有忌妒心的人是一位心理不健康的人，当然也能阻止你去完成更大的事业。一旦有了这种不健康的情感，就等于给自己的心灵播下了最坏的种子。忌妒的人不是只会在心里嘀咕他人，还会在别人面前诋毁别人声誉，有时还会对自己自怨自责，心中充满唯恐被别人超越的怨恨，身与心同时承受着双重煎熬。忌妒心强的人还经常惹是生非，拆人家的台，处处给人家出难题，使绊子。谁要冒了尖，就群起而攻之。没有人不讨厌这样的行为，可是在我们怨恨这样忌妒之心的时候，想想自己以前或以后

有没有这样的感情流露？一位哲人说得好："心里充满忌妒的人，每当其竞争对手成功一次，他就会死去一次。被忌妒的人如果永远成功，对忌妒的人就是永远的惩罚。"

一位真正成功的人，既不会忌妒他人的成功，也不会忌妒他人的才智，就像郑板桥赞袁枚那样："室藏美妇邻夸艳，君有奇才我不贪。"不贪就是不忌妒，这就是郑板桥后来超过袁枚，走向成功的经验之谈。这种豁达大度的气量，是一个成功者不可缺少的心理素质。

法国大作家巴尔扎克读了司汤达的长篇小说《巴尔玛修道院》里描写滑铁卢战役的一章后，在给朋友的一封信中写道："我简直起了妒忌的心思。

不过巴尔扎克很快就从忌妒的痛苦中挣脱出来。第二年，他写了《司汤达研究》一书，对《巴尔玛修道院》大加赞赏。当时许多人都对巴尔扎克的做法不理解，有人甚至诬蔑他受了司汤达的贿赂。巴尔扎克坦荡地说："我写那篇谈论司汤达的文章，是大公无私、诚心实意的。"

在《司汤达研究》一书的封面上，不但印着一把咖啡壶，还有巴尔扎克的一句话："就是这把咖啡壶，支持我一天写十六小时，最少也写十二小时的文章。"人没有自信才会产生忌妒，有了自信忌妒就不攻自破，巴尔扎克是想通过这把咖啡壶告诉大家：我不会忌妒司汤达的成功，我要用自己的努力同自己争胜。一个真正的成功者，他相信别人有出头拔尖的机会，同样相信自己也有机会成功。所以在自己取得成功的过程中不对别人抱敌视和不友好的态度，也不去贬损别人。

我们总是生活在别人的周围，并且还在一个充满竞争的氛围里。我们都想在某一方面赢得别人，但是往往却输给了自己。一个成功者首先是要学会战胜自己，不断地超越自己才能有更新的突破。那些有经验的体育教练，总是鼓励队员们，好好按照自己，赛出自己最好的成绩。

21世纪是个各方面竞争的时代，少了竞争，就没有发展；少了压力，就没有动力；没有对手，自己就难以提高自己，壮大自己。一个人要想成功，必须具备"你行我也行，你赢我也赢"的竞争意识。一旦有了这种意识，人就不会遭到忌妒的折磨，成功也会变得越来越容易。因为成功的捷径就是向成功者学习，与成功人士交流合作。假如有人胜过你，你就真诚地欣赏他，虚心地向他学习，这样就能在共同的成功中分享成果，分享快乐。

平平淡淡才是真

瞬息万变的世界，生存与发展的竞争，你是否感觉到压抑，甚至窒息？那么，试着过一段平淡的日子吧！

在寂静的深夜里，穿一身舒适的睡衣，放下窗帘，隔去城市的喧嚣，打开音乐，冲一杯浓茶，坐在柔软的沙发上，翻开尘封已久的记忆，那颗深蓝的天空中闪烁的寒星，那只晚霞中归航的帆船，还有一起共同经风雨的朋友。

平淡不是消极怠慢，平淡不是不思进取，平淡是一种心情，平淡是一种意境。

平淡是杯茶，清淡却很有味道，在你忙得不可开交的时候，在你承受种种压力的时候，试着过一种平淡的生活，它会使你品味到人生更深层的意蕴。

平淡才是真实的，真实才是可靠的。大凡美丽和精彩总是会过去，留下更多的总是一种平淡。人生犹如一场戏，有高潮，有低潮，有辉煌，有失败，但人生更多的是回归一种普通和平淡。人们总希望自己能够一直处于狂热的高潮状态，恨不得马上能够获得成功，永远成功，但这往往只是一种梦想而已。事实证明，能够保持恒心、控制一种恒温状态的才是最为实际的，也是最有魅力的。

对事业的追求，对理想和信念的奋斗大抵不过如此。然而，陷入一种狂热状态的人们，得到成功和兴奋的同时，却往往忘记了自己，失去了内心的平衡，导致不可自拔。譬如舞台上的演出，尽管高潮迭起，惊心动魄，无论情节如何曲折离奇，可是演员一旦卸下妆来，该在生活之中扮演

什么角色还是什么角色，因为谁也离不开平淡。

我们常常羡慕伟大和英雄人物，并或多或少地将他们神话般地加以崇拜。不可否认，这些成功人士身上固然有不少宝贵的东西值得我们学习，也值得我们崇拜。可是，我们只要冷静地观察一番，就不难发现原来他们也只是一个平常的人。

万物总是平衡的，他们得到不少成功的同时一定也失去了什么。就是再成功的人士，他们照样有苦恼、有悲伤、有疾病、有挫折。用平常心来领会和理解成功人士，你一定会发现自己也会成为成功人士。他们成功了，可是他们活得不自由；他们成功了，可是他们失去了很多常人所拥有的东西……

当那些不可一世、耀武扬威的人物一旦失去权力，失去自由的时候，最渴望的就是平淡，因为他们此时已经被剥夺了享受平淡和自由的权利。一介平民虽然平淡，可是活得实在，活得真实！

获得荣誉了，事业成功了，固然值得欣慰，可一定要回归平淡才是硬道理。

今天的成功并不代表明天的你能够一定胜利。再热闹的庆功宴总有散席的时候，再美丽的鲜花总有凋谢的时候。从梦想之中回归到现实中来，那是一种清醒，一种理智，也是一种智慧。干事业仅凭几天的热度是不可能成功的，只有以平常心视之，用恒心来耕耘，用扎实的本领来构建，那才是真谛！平淡不是平庸的借口，它是一种生活的态度。从某种意义上来说，平淡还是一种意境。成功人士若能够以平淡心态来生活的话，那才是难得的！

热闹和冲动的时段一旦过去了，留下的更多的应该是一种平淡的真实。不求功利，不求花俏，只求拥有一颗平常心来记录，拥有真诚来分享。给自己一个进取的理由，充实自己的精神世界，积累自己的教育智慧，那么平淡的人生之中就会增添一份精彩了。

摘下往日世故的面具，背起简单的行囊，到远方去旅行。坐在海边，任海风吹拂脸庞，吹过凌乱的头发，吹散比头发更乱的心情；站在山顶，张开双臂，张开比双臂更广阔的胸怀，在迷乱的城市中，找回自我，一个真实的自我！

不要成为被欲望操纵的机器

据说迪士尼乐园建成时，总经理迈克尔先生为园中道路的布局大伤脑筋，所有征集来的设计方案都不尽如人意。迈克尔先生无计可施，一气之下，他命人把空地都植上草坪后就开始营业了。几个星期过后，当迈克尔先生出国考察回来时，看到园中几条蜿蜒曲折的小径和所有游乐景点有机地结合在一起时，喜出望外。他忙喊来负责此项工作的戈尼，询问这个设计方案是出自哪位建筑大师的手笔。戈尼听后哈哈笑道："哪来的大师呀？这些小径都是被游人踩出来的！"

生命中的许多东西是不可以强求的，那些刻意强求的某些东西或许我们争取不来，而我们不曾期待的灿烂往往会在我们的淡泊从容中不期而至。我们常想悟出真理，却反而因为这种执著而迷惑、困扰。只要恢复直率之心，彻底地顺从自然，道理就唾手可得了。

如果我们学会了顺其自然，也许我们会有意想不到的收获，就像下面故事里的樵夫一样。

有位樵夫生性愚钝，有一天上山砍柴，看见一只从未见过的动物。在好奇心的驱使下，他走上前去问道："你是谁呀？"那动物说："我叫'领悟'。"樵夫心想：我现在不是正好缺少"领悟"吗？干脆把它捉回去得了！这时，"领悟"对樵夫说道："你现在想捉我吗？"樵夫吓了一跳：我心里想的事它怎么知道？这样吧，我不妨装作一副不在意的样子，然后趁它不注意时捉住它！"领悟"又对他说："你现在又想假装成不在意的模样来骗我，等我不注意时把我捉住。"樵夫的心事都被"领悟"看穿，所以就很生气：真是可恶！为什么它都能知道我在想什么呢？谁知，这种想法马上又被"领悟"发现。它又开口："你因为没有捉到我而生气吧！"于是，樵夫从内

心检讨：我心中所想的事，好像反映在镜子里一般，完全被“领悟”看清。我应该把它忘记，专心砍柴。我本来就是为了砍柴才来到山上的，实在不应该有太多的欲望。想到这里，他挥起斧头，用心地砍柴。一不小心，斧头掉下来，意外地压在“领悟”上面，“领悟”立刻被樵夫捉住了。

不要成为被欲望操纵的机器。

从医院回来的路上，他整个人几乎垮了，10分钟的路，他走了1个小时，道路两边熙熙攘攘的人流，林立的楼房，都在他的眼前模糊，甚至摇晃起来，诊断书上清晰的两个字：肺癌，在他的眼前变大，再变大，像法院的宣判书。

往事像电影一样，一幕一幕清晰地出现在他的脑海中，生活就像一个万花筒，变换着迷人的色彩，在远处吸引着他的目光，从起点，他一步一步走来，迈上了一个又一个台阶。40岁的他，风华正茂，一切理应刚刚开始，这一切却要结束了。

15年前的他，还是一个血气方刚的小伙子，对一切充满好奇、充满渴望。20世纪80年代，生活水平还不是很高，朋友的一块瑞士手表吸引了他的目光，要是自己拥有一块，那是多么风光的事。为此，他加班加点，直到同样的手表戴在他的手腕上，他的脸上流露出欣慰的笑容。

之后就像大多数的年轻人一样，他的身边多了一位美丽可爱的女孩，看着别人骑着摩托车载着女朋友，从身边飞快驶过的身影，心中不由得怦然心动，如果自己有这样一辆摩托车，载着女朋友到郊外去兜风，那该是多么惬意的事啊。有想法就应有行动，把想法变成现实的唯一办法就是付出劳动。之后的日子里，他早出晚归，利用业余的时间倒腾着小生意。半年后，他梦想成真，看着跨下崭新的摩托车，一丝笑意浮上心头。

身边的事情每天都在发生着日新月异的变化，女朋友的要求也在不断地变化，不断地升级，小到昂贵的香水、化妆品，大到高档的皮衣、首饰，他在辛勤工作着，他在极力满足着她。恍惚间，已经到了结婚的年龄，房子的问题，冷酷而又现实地摆在他的面前，10多万元呢，工薪阶层的他，望而却步了。然而，女朋友不屑和轻蔑的目光，让他男子汉的尊严被深深刺痛。生活是闯荡出来的，别人能行，我为什么不行？狠狠心，辞去了工作，开始在商海中奔波。

机遇与挑战并存，运气和勇气同在，两年后，当住进装修得豪华而宽敞的楼房中，看着怀中娇媚可人的新娘，他又一次陶醉了。

人的欲望在潜移默化中膨胀，票子、房子、车子，然而车子在哪里呢？我能得到房子，就必然能得到车子。他又一次投身到商海中，辛辛苦苦，没日没夜地奔波、操劳。3年后，一辆崭新的新款轿车开进了他的别墅，他又一次感到上帝的垂青。

商海如同战场，天时地利人和，稍有不慎，便满盘皆输，他的生意就像傍晚的天气，渐渐地暗淡了下来，甚至开始下滑，他也感觉累了，疲倦了，看着渐渐发福的太太，不由得感叹道："太太，在这个社会上，我们也算小富有余了。我想好好休整一年，然后去找个简单的工作。"

太太不满："作为男人，要有远大志向，不能稍富即安，我们离真正的富翁还差太远。"

太太的话又一次深深地扎进男人的心中，男人的尊严在那一刻激灵了一下，人活着究竟为什么，就为那些花花绿绿的钞票，他头一次感到迷茫了。

然而未等他再展宏图，他却轰然倒下了，莫名其妙的消瘦，胸部长时间感到憋闷，让他不得不去医院检查，检查的结果让他头晕目眩，差点跌坐在椅子上，医生握着他的手，安慰他："慢慢调养，保持快乐的心情。"

回到家中，感觉房子突然间变小了，太太也变得陌生起来。他整天一句话也不说，常常面对着窗外的小鸟发呆，自己再也飞不高了，什么创业，什么人生，什么追求，此刻都失去了意义。

一天下午，太太回来后，发现他不见了，只见床头柜上是他的留言：

"我走了，想去一个清静的地方，一个不受打扰的地方。我大半生都在紧张和劳累中度过，我得到了许多，也失去了许多，生命对于我已经不多了。我想在最后的日子里，去看看乡下的朋友，去看看那里的天空、阳光、空气和水，去儿时的池塘边看看，那才是我一生中最快乐的日子。"

欲望，永不满足的欲望，成为人们不懈追求的原动力。有道是，"人往高处走，水往低处流"，也有人说"有了千田想万田，当了皇帝想成仙"，还有说"人心不足蛇吞象"，大体上都是说人心的不足和欲壑的难填。

其实，通往成功的路上处处有风景，如果我们不能暂时放弃贪欲，也许欲望还没有达到终点时，生命已经走到了尽头。

欲望无止境，幸福很简单

幸福在哪里？不少人四处寻觅，却不知道幸福就在自己手中，就完全可以掌握在自己手中。因为懵懂，许多人任由幸福从自己手中悄悄滑走，幸好，明白不算太晚，只是人已去了，一切都无法挽回了。

美国教育家布朗，曾叙述过他如何寻找幸福：他先从知识里寻找幸福，得到的只是幻灭；从旅行里寻找幸福，得到的只是疲倦；从写作里寻找幸福，得到的只是劳累；他后来从权力里寻找幸福，得到的只是争斗；从财富里寻找幸福，得到的只是贪婪；从美色里寻找幸福，得到的只是欲壑难填。

不光布朗如此，中国古人曾经有一首诗，就是描述绝大多数人的这种永远不能幸福满足的状态："终日奔波只有饥，方才一饱便思衣，衣食两般皆俱足，又想娇容美貌妻，娶得美妻生下子，恨无田地少根基，买到田地多广阔，出入无船少马骑，槽头扣了骡和马，叹无官职被人欺，县丞主簿还嫌小，又要朝中挂紫衣，做了皇帝求仙术，更想登天跨鹤飞，若想世人心里足，除了南柯一梦西。"

人就是这样，他在没有食物饥饿的时候，只要能吃饱就会满足；可是，在吃饱了的时候，却想有一件漂亮的衣服；有了漂亮的衣服后，又想：如果能够娶一个美丽的妻子该多好；有了美丽的妻子以后，并且妻子为他生了孩子；他又说：我的田地、房子太少，要是有更多的田地和房屋为我的儿女留下更丰富的财产该多好；当买了田地和房屋后，他又想：我这样一个阔气的人，能用两只脚来走路吗？我要乘船，我要骑马；当他有了骡和马的时候，有一次他出去，他的骡和马让有权的官给扣住了，于是

他又叹息说：只因我没有官职而被别人欺负，他又想做官；做了官以后又嫌官太小，心想：如果做一个皇帝该多好啊！于是，他当了皇帝，对于皇帝他也不知足，他想：这么多的荣华富贵，也只能享受几十年，如果我能长寿不老，永远享受，那该多好。最后，这个诗人写道：要想让世人心里满足，只有像南柯一梦的梦境中才能够做得到。

常言说："知足者常乐。"但又有几个人能达到这样的境界。人的欲望是无止境的，往往不知足，经常会生发很多怨言，很多争端，所以就没有快乐。金钱生也带不来死也带不去，不能给人带来真正的快乐，可是许多人偏偏以金钱的多少作为衡量人生价值的标准。当你这样比的时候就不知足了，因而没有满足，没有快乐。

人之所以不幸福，就是没有知足心。每个人对幸福的感觉和要求都不相同，一个容易满足、懂得知足的人才更容易得到幸福。曾经看到过这样一句话："幸福就如一座金字塔，是有很多层次的，越往上幸福越少，得到幸福相对就越难。越是在底层越是容易感到幸福；越是从底层跨越的层次多，其幸福感就越强烈。"古语说得好，"井水万担，用水一瓢；大厦千间，夜眠六尺；黄金万两，一日三餐。"

某中学特级教师讲过这样一个故事：

一天，他邀请一位经商有道的朋友到家玩，顺便想学点经验。多日不见，彼此都海阔天空地大谈起来，后来话题终于集中在经商做生意上。朋友自豪地说自己原来也是搞行政的，但搞行政不适合自己，直至下海经商，终于找准了自己的位置，也赚了不少钱，不过要使自己有满足感可能永远也做不到了。

他问朋友为什么，朋友说最崇拜的人就是全球首富比尔·盖茨。朋友问他是否知道比尔·盖茨有多少钱，他说不知道。朋友说谁也无法算清比尔·盖茨到底有多少钱，但有人打过比方：盖茨每秒赚 250 美元，即每天赚 2000 万美元，一年赚 78 亿美元；如果将盖茨所有的钱换成 1 美元的钞票，可以连接地球和月球来回 14 次；假设盖茨再活 35 年，他必须每天花 678 万美元才能花完他的钱。朋友罗列完这些数字，说与比尔·盖茨相比，那简直是天与地那么远了。

确实，在我们的生活中，人的欲望永远不可能得到满足，又从哪里寻

找到幸福呢？人不是因为拥有的东西太少，而是想要的东西太多。大千世界无奇不有，有着太多太多的诱惑，我们不可能不动心，不可能不奢望，不可能不幻想。那么，人究竟想得到什么呢？其实，许多人连自己也不知道。从这个角度看，杜朗是幸运的：

有一天，杜朗在火车站看见一辆小汽车里坐着一位年轻妇女，怀里抱着一个熟睡的婴儿。一位中年男子从火车上下来，径直走到汽车旁边。他吻了一下妻子，又轻轻地吻了婴儿，生怕把他惊醒。然后，这一家人就开车离去了。

这时，杜朗才惊奇地发现什么是真正的幸福。他高兴地松了口气，从此懂得：每个人生活的每一正常活动，都带着某种幸福。

确实，幸福有时很简单，一个眼神，一个动作，一个奋斗的过程，一次失败的原因，都会让你体会到幸福的真谛。当你驾驶着生活的航船，在人生的大海上迷失方向的时候，伴侣的鼓励，孩子的期待会让你感到幸福。当你远离亲人，面临着人生苦难的时候，友人的关心和帮助，会让你感到幸福。当你在黑暗中痛不欲生的时候，来自陌生人的亲切慰问，也是一种幸福。当你碰到挫折、困难，靠自己挺过去又是一个天的时候，更是一种幸福。

幸福其实就是一种期盼，是一种心灵的感受。只要我们用心去发现，用心去感受，你就会发现幸福其实就在我们身边，只是这样的幸福常常被我们忽略。常言说得好，知足者常乐。人就这么一辈子，痛苦是一天，快乐也是一天，为什么不快乐一点儿？有人讲过这样一个故事：

有两位老太太，都 80 多岁，在一个偶然的机会里，她们聚到了一起，一位老太太对另一位老太太说："我真羡慕你，你真幸福，几十年前你就用贷款的方式买了楼房，这几十年你一直在享受这楼房，可是我的命真苦，我一直到离世的时候，才攒足了这房子的钱，钱是攒足了，可以买房子，可我又能够享受几年呢？"另外那个老太太却说："不对，你才是最幸福的人，你一直活在希望中，而我一直在为还债而背负着沉重的精神负担，我才是最痛苦的人。"

请看，这两个人都不满足。可是，如果我们把她们俩对换一下，回到几十年以前，让那个用贷款买房子的老太太用攒钱的方法买房子，让她活

在希望中，活在盼望中，看她幸福不幸福？而让那个攒了一辈子钱的才住上房的人先去贷款买房，让她先享受，看她能不能满足，能不能在这个房子里边舒舒服服地生活而不想欠债的事情。她们同样还是不满足。

那么，什么样的人才懂得知足呢？我们常常看到：有的人有钱但并不知足，有的人没有钱，反倒是常常喜乐，他感觉不出他有什么不如别人。人生的幸福与否，很大程度上取决于拥有什么观念，特别是如何对待生活。

曾经听过这样的故事：

有一次，一个男子在街上看见一个孩子正号啕大哭，就走过去问这孩子为什么痛哭。孩子指着旁边的水井回答说："因为不小心，我把一枚钱币掉在井里了。"这男子见他可怜，就给他一枚钱币。孩子很高兴，脸上露出了笑容，可是一会儿看看水井又哭起来。这男子问他为什么又哭了，孩子说："我如果不失掉那一枚，现在就有两枚钱币了。"

我们不用笑这个孩子不知足，其实，我们又何尝不是这样？欲望驱使着我们向着贪婪的道路奔跑，永无止境，也永不满足。

从前有个富商，他们全家人都爱吃美味的饭菜，于是富商盖了上好的厨房和餐厅，并找来技艺娴熟的厨师和帮手。来的人虽多，但每个人都有严格的分工，挑水的只管挑水，切菜的只管切菜，烧柴只管烧柴。烹饪的只管烹饪。大家天天重复着相同的事情，时间一长，个个都产生了厌烦心理，都认为别人做的工作既新鲜有趣又容易。有一天，富商突发奇想，大家去尝试交换工作的滋味，烹饪的去挑水。挑水的去烹饪，烧柴的去切菜，切菜的去烧柴。交换工作后，只见一阵手忙脚乱，挑水的脚下一滑，摔了个仰面朝天；烧柴的火没生起来，却弄得一屋子乌烟瘴气；切菜的一不小心把手割得鲜血直流；烹饪的则把菜煮得半生不熟。可想而知，他们不仅遭到了富商的一顿责骂，还扣了钱。从此以后，再没有人敢这样异想天开了。

一个人只要坚守本分，哪怕只能碌碌无为地度过一生，即使不能达到辉煌，也会留下一路馨香。快乐是一种心理感受，它不是一种客观存在，守住内心，幸福就会自然地充满心田。

自尊心追求荣誉，虚荣心追求浮华

著名的“酸葡萄”理论，源于一则伊索寓言故事。有一个狐狸本来是极想吃葡萄的，他努力了很多次，尝试着吃到葡萄，但是最后都失败了，最终，它对别的动物说葡萄是酸的。狐狸故意把葡萄的价值贬低，以使自己感到心安，抵消心中的不服气，这就是“酸葡萄”心理的表现。

其实这种心理来源于忌妒，却不能承认它是一种好的自我调试方法。要知道，忌妒是由于别人胜过自己而引起抵触的消极的情绪体验。当看到别人比自己强时，心里就酸溜溜的不是滋味，于是就产生一种包含着憎恶与羡慕、愤怒与怨恨、猜忌与失望、屈辱与虚荣以及伤心与悲痛的复杂情感，这种情感就是忌妒。忌妒者不能容忍别人超过自己，害怕别人得到自己无法得到的名誉、地位等，在他看来，自己办不到的事别人也不要办成，自己得不到的东西，别人也不要得到。

可以说，忌妒是一种负面情绪，是一种难以公开的阴暗心理。是指自己的才能、名誉、地位或境遇被他人超越，或彼此距离缩短时所产生的一种由羞愧、愤怒、怨恨等组成的多种情绪体验，它带有明显的敌意，甚至会产生攻击诋毁他人的行为，不但危害他人，给人际关系造成极大的障碍，最终还会摧毁自身。地位相似、年龄相仿、经历相近的人之间容易产生忌妒心理。

忌妒的程度有深有浅，程度比较浅的忌妒，往往深藏在人的潜意识里，一般不容易发觉。如自己的好朋友比自己有才华，工作能力强，虽然不想对好朋友进行攻击，但内心深处总有一丝隐隐的酸楚。程度比较深的忌妒，一般会自觉或不自觉地表现出来，如对其忌妒对象进行造谣、挑剔等。

在人生的历程中，遇到失败和挫折是难免的，但一个人是否能成功。就在于他是否能心平气和地接受糟糕的事实，然后再设法弥补。一个人在忌妒别人时，就会不自觉地注意别人的优点，但是却不能注意到自己的优点。其实任何人都有缺点，都有不如别人的地方，当别人在某些方面超过自己时，就应该有意识地想一想，自己也有比对方强的地方，这样就会让失衡的心理天平重新恢复到平衡的状态。

另外，为人处世，不要以自我为中心，要以客观、公正的眼光判断他人，要遵循与人为善的准则。如果经常看不起别人，不把别人的成绩当一回事，只看重自己的优点，这样也容易忌妒别人。因此，要跳出以自我为中心的圈子，才能摆脱痛苦。学会接纳、理解他人是一种美德，是克服忌妒的好方法。每个人都有自己的优点，赞扬别人，并向别人学习，这样才能提高自己。

不让自己忌妒，也需要给自己一个理由。心理专家为了治疗爱忌妒的人，也提出了很多可行的建议，其中一条就是给自己一个正确的理由。

其实在深陷忌妒的时候，人们首先要考虑的是自己的忌妒是否值得，最好是抛开自己的角度，以客观的态度去审视，就可以明白自己的决定是对还是错，这样就能避免在人生的棋盘上走错。

一个人在忙碌的时候，例如因为学习或者其他活动而忙碌，就无暇去忌妒别人了。因此，积极参与各种有益的活动，使自己在生活和学习中真正充实起来，忌妒的毒素就会被彻底地清除。

从一定角度上说，忌妒与虚荣心是紧密相关的，虚荣心是一种扭曲的自尊心。自尊心追求的是荣誉，而虚荣心追求的是浮华。单纯的虚荣心很容易克服，但两者从形成的心理机制上来看，又是息息相关、紧密相连的，所以克服一份虚荣心就会减少一点忌妒。

一位心理学家在日志中写道：在对因嫉妒而产生心理偏差的来访者做心理咨询时，我感到他们多半面容、神形可怜，被忌妒折磨得身心疲惫，内心处于无比的痛苦之中，其实他们是极其自卑和脆弱的。

没有人会希望自己成为上面这样的人，但是因为难以控制自我，这样的现象也持续在发生。忌妒要远比我们想象中的可怕，因为它“住”在人的内心深处，它可以遥控一个人的情绪和行动。

不以得为喜，勿以失为忧

“不以得为喜，勿以失为忧”是一种高层次的境界，它讲求一种豁达淡然的心态，在得到时放下狂喜，在失去时放下忧愁。这个快速、便捷的消费时代，人们有各种各样的欲望，有精神上的，也有物质上的。有欲望是人之常情，无可厚非，人人都希望达到一种精神和物质上双重的满足。对待欲望应该有一个正确的态度，不能让欲望牵着我们的情绪走，得到了就欣喜若狂，没得到或失去了就忧伤愤恨。我们不应该因外物的丰富而骄傲和狂喜，也不应因为个人的失意潦倒而悲伤。

“不以得为喜”的“得”指的是你现在已经得到的东西，可能是金钱、房车，也可能是职位、权力。在这个越来越以结果为导向的社会，个人的成就越来越与客观得到的东西直接挂钩。其实，这些“得”只不过代表一个人过去的价值，它的更重要的意义是一个人未来的起点。所以，不管你觉得自己是多么出色的技术大师也好，销售冠军也好，管理奇葩也好，只有放下过去的成就与荣誉，才能保持淡然的心态，大步向未来迈进。

以辩证的角度看这个世界，你就会发现世界上没有纯粹意义上的“得”，更没有纯粹意义上的“失”。其实要理解得失两面，关键是时间维度，如果你将时间拉长，拉到人生长河的角度再来看某一节点人们的得与失，那时风光的人后面跟着就有很多不如意，一时的“得”引发了后来的“失”，当时的“得”在以后看来却成了“失”，反之亦然。这就与中国的太极阴阳两面一样，阴就是阳，阳就是阴，实则为一体，一定要分开就会产生很多烦恼。因此，我们不应因一时的失去而沮丧忧愁，前一次的失去也可能孕育了下一次的收获。

战国时期，在长城外住了一位老翁。有一天，老翁家里养的一匹马无缘无故走失了。在塞外，马是负重的主要工具，所以，邻居都来安慰他，这位老翁却很不在乎地说："这件事未必不是福气！"过了几个月，走失的那匹马居然带了一匹骏马回家，这真正是赚了，邻居都来庆贺。这位老翁却说："这未必不是祸！"几个月后，老翁的儿子骑这匹马摔断了大腿骨，邻居们佩服老翁的料事如神之余也赶来慰问，而这位老翁却毫不在意地说："这倒未必不是福！"事隔半年，敌人入侵，壮丁统统被征调当兵，战死沙场者十之八九，而老翁的儿子却因为摔断了一条腿免役而保住一命。

"塞翁失马"是一个我们小时候就耳熟能详的故事，故事中体现的"福祸相依"的智慧，体现了中国传统文化的精髓。"福祸相依"能让人采取一种透过长远时空权衡利弊的思考问题方式，在得失面前保持一种淡然的平常心。如果我们一直以"得为喜，失为忧"的心态对待问题，那么情绪就会被一些外物所牵引，忽视内心真正的声音。

斗子文，是楚国历史上著名的令尹之一，对楚国的强大和北上争霸，作出了突出的贡献。他每天天未破晓就上朝去等国王出来吩咐大事，天黑了才回家吃饭。国家有乱，人民贫困，他散尽家产来纾缓灾难，因此更得人民信任。斗子文在楚成王八年任令尹后至楚成王二十五年让位子玉，长达 27 年之久。在这 27 年中，他曾"三仕"、"三已"。每次升了官，他并不因此高兴；几次因另作安排而免职，他毫不因此难过。年岁大了，他推举斗氏有才能的子玉当令尹，小心翼翼地把自己为政的经验教训，都告诉新令尹。

由于以上原因，当时的诸侯列国，都敬仰他。《春秋·鲁庄三十年》、《春秋·鲁宣四年》都很详细地记载了这些事迹；《论语·公冶长》也反复歌颂了他的品德；儒家创始人孔子也赞誉他为"忠"。

从斗子文的故事中，我们可以看到他并没有因自己身居要职而欢喜，也没有因为被免职而失落，而是放下了毁誉荣辱的得与失。其实，这些得失看起来关乎一个人的毕生心力和追求，实则过眼云烟而已。在这个不停变化的世界中，我们的生活中充满了患得患失，得而失之与失而复得都是经常发生的。我们的生命不过区区百年，在漫长的时光隧道里，只不过像

昙花和朝露一样短暂，如果不能放下心中的得失荣辱、充分享受生命中的美好与感动，岂不是一件很愚蠢的事情？

不过，我们毕竟是有欲望、有追求的生命个体。面对这个多姿多彩、变化万千的缤纷世界，如何能真正做到放下得失，不以得为喜，不以失为忧呢？首先，我们要坚定自己的想法，做自己真正喜欢的事。不管你为学业拼搏、为事业奋斗，还是追求一个幸福美满的婚姻，只要全身心投入到自己喜欢的事情上，这种行为本身就能让你感到生活的快乐和生命的充实。做自己喜欢的事，会让你忘记一时的得失，因为追求本身能给你最大的快乐与满足。其次，不要在意别人的眼光，很多时候我们放不下，是因为始终在用别人的眼光来衡量自己。虽然每个人不能孤立地生存于这个世界，但我们要明确我们始终都是为自己而活。得之喜、失之忧，很大程度上是因为我们把外界的价值观强加于自己身上，比如成功后会想到别人会羡慕自己而沾沾自喜，失败后会因怕别人笑话而久久不能解脱。其实只要能够认清楚自己所走的路，只要自己一直在努力，别人又有什么资格来评判？

生活像一条大河，时而宁静，时而疯狂，一切都可能因时空转变而发生变化。明白了这一点，我们就能把功名利禄全部抛在身外，做到荣辱毁誉不上心头。放下得失，才能用宁静平和的心境写出生命中洒脱飘逸的诗篇。

第五章

挣脱自卑的铁笼子，自信满满事竟成

自卑感是人性本身所具有的，是一种不好的品性，它是毁坏人类个体的病毒，是人类个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。与自卑相对的是自信，确立自信心，要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。自信是激励自己奋发进取的一种心理素质，是一种高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

自信就是成功的第一秘诀

我们也许在意别人的目光，更在意别人的评价，其实，别人看得起自己，不如自己看得起自己。只有充分认识自己的长处，才能保持奋发向上的劲头。自信是通往成功的一种原动力。

有这样一个故事：

纽约的一位商人看到一个衣衫褴褛的尺子推销员，顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖尺子的盒子里，准备走开，但他想了一下，又停下来，从盒子里取了一把尺子，并对卖尺子的人说："你跟我都是商人，只不过经营的商品不同，你卖的是尺子。"

几个月后，在一个产品推销会上，一位穿着整齐的推销员迎上这位商人，并自我介绍："你可能已经记不得我了，但我永远忘不了你，是你重新给了我自尊和自信。我一直认为自己和乞丐没什么两样，直到那时你买了我的尺子，并告诉我是一个商人。"

那位落魄的推销员把自己视为乞丐，不就是因为缺乏自信心吗？就是从纽约商人的一句话中，推销员找到了自尊和自信，并开始了全新的生活。从中我们不难看出自信的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

居里夫人曾经说过："生活对于任何一位男女都非易事，我们必须要有坚韧不拔的精神，最要紧的，还是我们自己要有信心。我们必须相信，我们对一件事情具有天赋的才能，并且无论付出什么代价，都要把这件事情完成。当事情结束的时候，你要能够问心无愧地说：'我已经尽我所能了。'一个人只要有自信，那么他就能成为他所希望成为的人。"

有一位职工总是管不好自己的钥匙，不是弄丢了，就是忘了带，要不就是反锁到屋里了。他的301办公室就他一人，老是撬门也不是个办法，于是配钥匙时便多配了一把，放在302办公室。这下无忧无虑了好长时间。

有一天，他又没带钥匙，恰好302室的人都出去办事了，他吃了闭门羹，于是他在303又放了钥匙。就这样，外边存放的钥匙越多，他自己的钥匙也就管得越松懈，为保险起见，他干脆在304、305、306等办公室都存放了钥匙，以为多多益善。最后就变成这样的局面，有时候，他的办公室，所有的人都进得去，只有他进不去，所有的人手中都有钥匙，只有他的钥匙无处可寻。到这时，他那扇门锁住的，就只有他自己了。

在现实生活中，放弃自己的权利，让别人的意志来决定自己生活的人实在不少。他们把自己上学、择业、婚姻等大事统统托付或交给他人，失去了自我信仰，自我追求，从而也就失去了真正自我，最后变成了一个毫无价值的人。

人生最大的缺失，莫过于失去自信。

一位画家把自己的一幅佳作送到画廊里展出，他别出心裁地放了一支笔，并附言："观赏者如果认为这画有欠佳之处，请在画上作上记号。"结果画面上标满了记号，几乎没有一处不被指责。过了几日，这位画家又画了同样一幅画拿去展出，不过这次附言与上次不同，他请每位观赏者将他们最为欣赏的妙笔都标上记号。当他再取回画时，看到画面又被涂满了记号，原先被指责的地方，却都换上了赞美的标记。

这位画家不受他人的操纵，充满了自信。他自信而不自满，善听意见却不被人所左右，执著而不偏执。这是一种真正自信的人生境界。

其实，人们的所作所为一般反映了两种不同的思维方式，两种不同的心态和两种不同的结果。前者是悲观消极的思维模式，自卑的心态，其结果必然是可悲的；后者是乐观向上的思维方式，充满自信的心态，成功便是指日可待了。前者过高地估计他人，过低地估计了自己，遇事认识不到自己的能力和事情本身存在的可能性。越是这样，越是跳不出自己的思维模式，就越觉得自己不行，所以就必然要依赖他人，受他人的操纵。这样下去，每失败一次，自信心会受到一次伤害，久而久之，一切都会按照别人的意见行事，一切都会让别人来操纵，可悲的事就会接踵而来。而后者

因为用正确的观点评价别人和看待自己，所以在任何情况下，都不会迷失自己，不会被他人操纵。

这些情况我们在现实生活里会常常碰到。同样的事情，不同的人，会出现不同的过程，产生不同的结果。仔细想想，这也并不奇怪，因为每一个人的眼光不同，理解事物的角度也不同。所以遇事要运用正确的思维方式，不要完全相信你听到的、看到的一切，也不要因为他人的指责和鄙视而轻视自己，产生自卑感。

爱迪生曾经尝试用 1200 种不同的材料做白炽灯泡的灯丝，都没有成功。有人批评他："你已经失败了 1200 次了。"可是爱迪生不这么认为，他充满自信地说："我的成功在于发现了 1200 种材料不适合做灯丝。"

如果我们遇事都能这样考虑问题，采用这种积极的思维方式，哪里还会有烦恼，哪里还会有自卑感呢？人们自卑感的存在和产生，不是自己在能力或知识上不如人，而是自己不如人的心态和感觉在作怪。为什么会产生不如人的心态和感觉呢？是因为有些人常常不用自己的尺度来判断和评价自己，而喜欢用别人的标准来衡量自己。这样做的弊端就是喜欢拿自己与他人相比较，尤其喜欢拿别人的优点和长处与自己的缺点和短处相比较。原本这些不一样的东西，是不能进行比较的，越比较，就越容易自卑。这些简单、明显的道理，只要我们相信它、接受它，我们遇事就会掌握正确的思维方式，保持良好的心态，摒弃自卑，找回自信，学会让自己支配自己，自己安排自己的生活，自己策划自己的人生。

如果我们自信能够成功，成功的可能性就会大为增加。如果我们心里认定会失败，就永远不会成功。没有自信，没有目标，也许就会一事无成。

美国作家爱默生说过："自信就是成功的第一秘诀。"有人把自信比作发挥主观能动性的闸门，启动聪明才智的马达，这是很有道理的。确立自信心，要正确地评价自己，发现自己的长处，肯定自己的能力。自信不是孤芳自赏、夜郎自大，更不是得意忘形，毫无根据地自以为是和盲目乐观；而是激励自己奋发进取的一种心理素质，它代表一种高昂的斗志、充沛的干劲、迎接生活挑战的一种乐观情绪，是战胜自己、告别自卑、摆脱烦恼的一种灵丹妙药。

金无足赤，人无完人

自卑的原因有很多：有的人喜欢用过高的标准来要求自己，一旦目标无法实现，便对自己的能力产生怀疑，觉得自己什么事情都做不好；有的人很在意别人对自己的评价和看法，总觉得自己犯的一点小错误，都会受到别人的讨论和指责，因此无论做什么事情都小心翼翼，生怕自己一不小心成了别人茶余饭后的谈资；有的人对自己的出身或是家庭的经济状况很不满意，总是会不自觉地把自己和身边的人进行比较，甚至抱怨自己的父母无法让自己过上更加体面的生活；有的人则是由于身体的缺陷，不能像正常人那样生活，于是便陷入了无尽的自卑当中。

十几年前，他从一个仅有20多万人口的北方小城考进了北京的大学。上学的第一天，与他同桌的女同学第一句话就问他："你从哪里来？"而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城，就意味着小家子气，就意味着没有见过大世面，就意味着会被那些来自大城市的同学瞧不起。

因为这个女同学的问话，导致他一个学期都不敢和同班的女同学说话，害怕她们会嫌弃自己的出身。他因此而十分沉默，以至于一个学期结束的时候，竟然有很多同班的女同学都不认识他！

从那以后的很长一段时间里，他都感觉到一种莫名的自卑，在每一次集体合照的时候，他都会下意识地戴上一个大墨镜，以此来掩饰自己的内心。

而二十年前，她也在北京一所大学里上学。大部分的日子里，她也总是在怀疑自己，觉得同学们都在背后说自己的坏话，嫌自己肥胖的样子太

难看。

因为肥胖，她不敢穿裙子，也不敢上体育课。大学时代结束的时候，她差点儿毕不了业，不是功课太差，而是因为她不敢参加体育长跑测试！老师说："只要你跑了，不管多慢，都算你及格。"可她就是不跑。

她想告诉老师，她不是害怕自己跑得慢，而是因为害怕自己的身体太过肥胖，跑起步来一定非常愚笨，因此遭到同学们的嘲笑。可是，她连给老师解释的勇气也没有，不知所措的她，只会傻乎乎地跟着老师走。老师回家，她也跟着。最后老师实在是不耐烦了，才勉强给了她及格的分数。

在一次电视晚会上，她对他说："如果我们那个时候是同学的话，大概是永远不会说话的两个人吧。你会觉得，人家是北京城里的姑娘，而我却来自于小镇，她怎么可能会想要和我成为朋友呢？而我则会想，人家长得那么帅，而我却那么肥胖，他怎么可能会看得上我呢？"

他，现在是中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈，他主持节目给人印象最深的特点就是从容自信。他的名字叫做白岩松。

她，现在也是中央电视台著名节目主持人。她的名字叫做张越。

哦——原来是他们，原来他们也曾经自卑。可是现在出现在我们面前的他们，却总是那么的自信。这就说明，自卑并不是绝对的，自信也并非与生俱来，而是要在生命的过程当中，不断地克服自卑的心态，找到属于自己的价值所在。

金无足赤，人无完人，每个人都存在着这样那样的缺陷和弱点，问题的关键只在于，你用什么样的心态去面对那些不完美。想要摆脱自卑的心理，其实非常简单，你只需要以一种平和的心态对待自己，正确地认识自己的优点和缺陷。不要总是把注意力集中在自己的缺陷上，你越是在乎，它对你的伤害也就越大，倒不如就让一切顺其自然。与此同时，你也不需要过分在意别人对你的评价，只要你认为自己并没有错，或者已经走在改正错误的路途之中，就继续像从前一样微笑着走下去吧。

也许你出生于小镇，或者是贫穷的山村，可是，那又能代表什么呢？一个人的出身是无法选择的，可是你的命运却掌握在自己手中。只要你愿意，你依然可以在你向往的大城市里，找到属于自己的一席之地。

也许你身材肥胖，跑起步来姿势也确实不够优美，可是那又怎么样呢？也许你的确有着种种缺陷和不完美，可是如果你自己不去看轻自己，那么在这个世界上，就没有人可以伤害到你。而你依然可以凭借自身的优势，做到你想做的任何事情。

其实很多时候，人们并没有看轻你，所谓障碍，其实都来自于你的自身。当你跨越了自身的障碍，放下了过去那些不必要的束缚，属于你的全新的生活，才正要开始展开。

战胜自卑，磨炼心智

一个人不可能在各方面都优秀，我们都或多或少在某方面存在一定的缺陷和不足。生活中智者和愚者在性格上的区别就是智者比较自信、有活力。自信使智者眉头舒展，腰板挺直，事业有成，仿佛时时刻刻都沐浴在幸福的阳光里；而愚者则不然，即使他们很有钱、很有权，但内心中总是灰暗和脆弱的。

自卑感是人类天生带来的一种属性，一种不好的品性，它是毁坏人类个体的病毒，是人类个体对自己能力和品质评价偏低的一种消极情感。不同的是智者能克服这种自卑感，使自己活得坦然自在；愚者盲目甚至过分地意识到自己的不足，他们陷入深深的自卑之中，于是只是埋头苦干，任劳任怨，从不敢提出一点自己的看法，任人驱使。愚者的一生，除了做苦力，没有任何建树。

我们的周围有很多想法比较愚笨的人，而这些人对于自卑会有很多的理论：我要是像比尔·盖茨那样有钱就可以了，没有奥尼尔的强壮和姚明的身高，要是能有爱因斯坦的智慧……甚至连微不足道的缺陷也成了他们极大的心里不痛快。

自卑感的存在使人看不到自己的优势，从而丧失了信心，进而悲观失望，不思进取。倘若一个人陷入自卑的深渊，那么他就很可能会因此受到严重的束缚，聪明才智也得不到发挥，所以自卑也是迈向成功的绊脚石。

智者也会出现自卑的念头，并且存在于很多人的大脑里，但他们敢于顶住寒风，竭尽全力克服自身存在的缺陷，从而走上人生与事业的顶峰，造就了不同凡响的影响力。

许多人可能都不知道，令无数球迷倾倒的巴西球王贝利，曾经是一个自卑的胆小鬼。当他得知自己入选巴西最有名气的桑托斯足球队时，竟紧张得一夜未眠。因为他对自己缺乏自信，一种前所未有的怀疑和恐惧使贝利寝食不安。

身不由己的贝利来到了桑托斯足球队。“正式练球开始了，我已吓得几乎快要瘫痪。”他就是这样走进一支著名球队的。

第一次比赛教练就让他上场，并让他踢主力中锋。贝利紧张的双腿好像是长在别人身上似的，半天没回过神来。每次球滚到他身边，他都像看见别人的拳头向他击来。他几乎是被逼上场的，之后，便不顾一切地在场上疯狂地奔跑起来，他眼中只有足球，恢复了自己的正常水平。

那些使贝利深深畏惧的足球明星们，其实并没有一个人轻视贝利，而且对他还相当友善，如果贝利自信心稍微强一点，也不至于受那么多的精神煎熬。

贝利的紧张和自卑，是因为把自己看得太重了。他从小自尊心极强，自视甚高，以至做任何事情都难以达到理想的要求。他一心只顾想着别人会如何看待自己，这又怎能不导致怯懦和自卑呢?

强者也有软弱的一面，甚至是更大的软弱，强者之所以会成为强者，那是因为他们善于发现与战胜自己的软弱。球王贝利战胜自卑心理的过程告诉我们，尽量不要对任何事杞人忧天，不要一味地理会那些使你认为不能成功的疑虑，你只有勇往直前，拼了命也要大胆去做，其结果往往并非真的会失败。每个人都有着卓越的天赋和才能，在平凡里出众，既是建立自信的有效途径，也是制胜之道。

从性格方面来分析，一个具有自卑心理的人都会显示出性格的懦弱、内向，他们的意志比较薄弱，给人一种软绵绵的感觉。自卑的人对于他人带来的不和谐总是习惯于妥协、沉默和忍受。但不等于说内向型的人不具备坚强的性格，内向型坚强性格的人不喜欢表露自己但有韧性，不热情奔放但有主见，不强词夺理但坚持正确意见，所以每个人都可以养成坚强的性格，不要存在自卑软弱的潜在风险。

自卑者总是一味轻视自己的能力，总认为自己是个什么也不会的笨蛋，自己什么也比不上别人。一旦这种情绪占据心头，结果不仅仅是失败

那么简单，甚至他连失败的滋味都尝不到，自己每天都浸泡在忧郁里，于是烦恼、焦虑便纷至沓来。无论对待工作，还是对待生活都是心灰意冷、万念俱灭。奋斗拼搏变得更加单薄而又无力，勇气犹如一张纸老虎那样脆弱。倘若遇到困难或挫折，便是长吁短叹，怨天尤人，抱怨生活给予自己太多的坎坷。这与现代人应该具备的自信气质和宽广的胸怀是格格不入的。

每个人在每一段时间都会出现不同程度的自卑心理。当然，我们任何一个人都无法做到没有一丝的缺陷，其实，完美主义者更容易产生自卑的情绪，稍微有一点不好，他们就会感觉到不自在或在别人面前表现出自卑的心理。产生自卑的原因有很多，有的人喜欢用过高的标准作为自己的目标，结果使自己永远处于达不到要求的失败地位，导致自卑感的产生；有的人很在意别人对自己的评价和看法，对于别人的评价往往产生自卑的心理；有的人错误地把别人对自己的夸奖当作讥讽，那么他们感受到的信息就带有自我否定的倾向性，他们会越发地感到卑微、低下；有的人对于家庭或自己的经济收入以及地位感到不满，对于物质生活和精神生活的攀比心理也会产生自卑的心理；有的人由于身体的缺陷不能像正常人那样生活也会产生自卑的心理，等等。

其实战胜自卑的过程，也是磨炼心智、战胜自我的过程。如果你确实在逆境之中，还在不停地抱怨命运，认为生命亏欠了你，认为自己是世界上最痛苦的人，那么你就无法摆脱自卑的情绪。消除自卑就不要随意地跟别人相比较，因为每个人的生活环境和背景不同。道理很简单，因为他人的优势你不完全具备，他人能做到的事情有的你可以做到，但有的无论你的愿望多么强烈，实际上则很难做到，反之也如此。只要相信、明白和接受这个道理自卑感就会逐渐消失；消除自卑的心理就要以一种平和的心态对待自己，在充分认识到自己的长处和短处后，不要总是把注意力停留在自己的短处上，你停留的时间越长，黑色的阴影就越重；消除自卑就不要太在意别人对你的评价，只要你认为是对的，走自己的路让别人去说吧；消除自卑就要以一种积极的态度进行理性的思考，不断把个人独特的力量组成有效的行动。

每个人都是独一无二的

每个人都会制定一些人生目标，要实现这些目标，首先必须相信自己能够做到。千万不要让形形色色的雾迷住了我们的双眼。在实现目标的过程中受到挫折时，请记住，困难都是暂时的，只要充分相信自己，终能等到云开雾散的那一天，而丧失自信心，不仅会带来失败，甚至还会酿成人间悲剧，靠自己拯救自己才是唯一出路。

自信就是自己信得过自己，自己看得起自己。

多年前的一个傍晚，一位叫亨利的青年，站在河边发呆。

这天是他30岁生日，可他不知道自己是否还有活下去的必要。因为亨利从小在福利院长大，身材矮小，长相也不漂亮，讲话又带着浓重的法国乡下口音，所以他一直很瞧不起自己，认为自己是一个既丑又笨的乡巴佬，连最普通的工作都不敢去应聘，没有工作，也没有家。

就在亨利徘徊于生死之间的时候，与他一起在福利院长大的好朋友约翰兴冲冲地跑过来对他说："亨利，告诉你一个好消息！"

"好消息从来就不属于我。"亨利一脸悲戚。

"不，我刚刚从收音机里听到一则消息，拿破仑曾经丢失了一个孙子。播音员描述的相貌特征，与你丝毫不差！"

"真的吗，我竟然是拿破仑的孙子？"亨利一下子精神大振。联想到爷爷曾经以矮小的身材指挥着千军万马，用带着泥土芳香的法语发出威严的命令，他顿感自己矮小的身材同样充满力量，讲话时的法国口音也带着几分高贵和威严。

第二天一大早，亨利便满怀自信地来到一家大公司应聘。

20年后，已成为这家大公司总裁的亨利，查证自己并非拿破仑的孙

子，但这早已不重要了。

接纳自己，欣赏自己，将所有的自卑全都抛到九霄云外，这就是成功最重要的前提。一个不愿面对自我、盲目从众的人就像一艘失去了舵的船，随波逐流，不知离自己最近的岛是哪一个，不知自己会漂向何方。只有了解自己的人，才懂得驾驭自己，懂得正确设计自己的人生方向；也只有这样的人，才不会将自己有限的精力和时间过多空耗在无谓的幻影中。

有许多人因为生理上的缺陷，使奋发向上的热情和欲望被“自我设限”压制封杀，若没有得到及时疏导与激励，将会丧失信心和勇气。

这是一个关于电车车长女儿凯丝·达莉的故事。

她从小喜欢唱歌，并且梦想当一名歌唱演员，但她的牙齿长得很不好看。

一次，她在新泽西州的一家夜总会里演出，在整个过程中，她总是试图把上唇拉下来盖住丑陋的牙齿，结果洋相百出。演完之后，她就伤心地哭了。

正当她哭得最伤心的时候，台下的一位老人对她说：“孩子，你很有天分，坦率地讲，我一直在注意你的表演，我知道你想掩饰的是你的牙齿。难道长了这样的牙齿一定就丑陋不堪吗？听着，孩子，观众欣赏的是你的歌声，而不是你的牙齿，他们需要的是真实。张开你的嘴巴，孩子，观众看到连你都不在乎的话，他们就会对你产生好感的。再说了孩子，说不定那些你想遮掩起来的牙齿还会给你带来好运呢。”

凯丝·达莉接受了老人的忠告，不再去注意牙齿。从那时开始，她只想着她的观众，她张大嘴巴，热情而高兴地唱着，最后她成了电影界和广播界的一流明星。

所谓“金无足赤，人无完人”，我们在接受自我、把握自我的同时也要勇敢地接受自我的缺陷。我们可以让自己的优点更显著，让自己的缺点同时也慢慢地收敛和缩小，从而达到扬长避短的目的。凯丝·达莉没有因为牙齿不好看而完全否定自己，她在看到自己缺陷的同时也发现了自己动听的歌喉。她要让歌喉更加动听，从而弥补外表的缺陷。她充分了解自己，并能十分明智地扬长避短。于是，她成功了。

世界上没有两片完全相同的树叶，每个人都是独一无二的。为了活出真我，我们要学会用平常心接纳自己，懂得扬长避短。

默默开花，美丽的花朵能证明自己

每一个人都会有许多美丽的梦想、许多一直想做却始终未能做到的事情。遗憾的是，在实现梦想的过程中，我们常常会听到许多反对的声音。这些反对的声音，有时候太过于巨大，以至于我们真的对自己的能力产生了怀疑，不相信自己可以走到理想的将来。

可是，没有人相信你可以做到的事情，不代表你就真的做不到，即使全世界都站在你的对立面给你打击，只要你自己依然相信自己，就没有人可以夺走你的梦想。总有一天，那些看似卑微的梦想，会在原本贫瘠的土壤中，开出一朵美丽的花。

在一个偏僻遥远的山谷里，有一个高达数千尺的断崖，不知道从什么时候开始，断崖边上长出了一株小小的百合。

百合刚刚诞生的时候，长得和杂草一模一样，但是，它心里知道自己并不是一株野草。它总是不断地告诉自己："我是一株百合，不是一株野草。唯一能证明我是百合的方法，就是开出美丽的花朵。"

在这个念头的鼓舞下，百合努力地吸收水分和阳光，深深地扎根，用力地挺着胸膛。终于在一个春天的清晨，百合的顶部结出了第一个花苞。

百合心里很高兴，附近的杂草却感到十分不屑，它们在私底下嘲笑百合说："这家伙明明和我们一样只是一株杂草，却非要说自己是一株花。它难道真的以为自己是一株花吗？实在是笑死人了。依我看啊，它顶上结的不是花苞，而是头脑长瘤了。"

它们一起告诉百合说："你只不过是一株杂草而已，就不要再做那些

不切实际的梦了。就算你真的是会开花的百合，在这荒郊野外的，你存在的价值跟我们又有什么区别呢？”

偶尔有蜜蜂和蝴蝶飞过来，它们也都会好心地劝告百合：“其实你根本不需要那么努力啊，即使你能够开出全世界最美丽的花朵，也根本不可能有任何人注意到你，何必呢？”

面对这些嘲笑和不解，百合说：“如果我不知道自己是百合，也许我可以就这样安稳地度过一生，就像每一株平凡的杂草一样。可是现在，我知道自己是百合，那就一定要用尽全力开花。我要开花，是因为我知道自己的美丽；我要开花，是为了完成作为一株花的使命；我要开花，是因为我喜欢以花来证明自己的存在。不管你们怎么看我，也不管有没有人欣赏，我都要开花！”

面对杂草的鄙夷和蜂蝶的不解，野百合努力地释放内心的能量，直到有一天，它终于开出了美丽的花朵。它那充满灵性的纯白和秀丽洒脱的姿态，很快便成为断崖上独一无二的风景，这时候，原本对它充满鄙夷的杂草和蜂蝶，再也不敢嘲笑它了。

就这样，百合一朵接一朵地盛开着。每一天，花朵上都承载着晶莹的水珠，杂草们以为那是昨夜的露水，只有百合自己知道，那是极深沉的欢喜所凝结成的眼泪。

从那以后，每一年的春天，百合都用尽全身力气地开花、结籽。它的种子随风舞蹈，落在山谷、草原和悬崖边上。最初的百合枯萎了，却有越来越多的百合盛开了起来，很多年以后，百合纯白美丽的身影遍布了整个山谷。

远在百里之外的人们，从城市、从乡村、从地球上任何一个可能的角落，千里迢迢地来到这座山谷，只为了欣赏百合的美丽。孩子们跪下来，用鼻子感受百合的芬芳；情侣们互相拥抱，在它们面前许下“百年好合”的誓言。每一个来到这里的人们，看到这从未见过的美，深藏在他们内心那纯净温柔的一角，似乎也在不经意间被触动了。他们默默地流着感动的眼泪，不知道是因为百合太美好，还是因为想到了自己的人生。

就这样，那个原本没有任何人注意到的山谷，被人们称为“百合谷地”，成为了众所周知的旅游胜地，每年都有数以百万计的游客慕名前来。

但无论人们怎么欣赏，满山的百合花却始终谨记着第一株百合的教导："我们要全心全意地默默开花，用美丽的花朵来证明自己的存在。"

面对周遭的不解，百合没有放弃自己的信念，它一直坚信自己是漂亮的百合，总有一天一定会开出美丽的花朵。它相信它自己，并且一直为了这个信念而努力，然后它做到了。

那么，你呢？你是谁，你的梦想是什么，你有足够的勇气和信心，走到你所希望的未来吗？

心理高度决定人生高度

很多人都听说过这么个实验：有人曾往一个玻璃杯里放进一只跳蚤，发现跳蚤立即轻易地跳了出来。再重复几遍，结果还是一样。根据测试，跳蚤跳的高度一般可达它身体的400倍左右。

接下来实验者再次把这只跳蚤放进杯子里，不过这次是立即同时在杯上加一个玻璃盖，“嘣”的一声，跳蚤重重地撞在玻璃盖上。跳蚤十分困惑，但是它不会停下来，因为跳蚤的生活方式就是“跳”。一次次被撞，跳蚤开始变得聪明起来了，它开始根据盖子的高度来调整自己跳的高度。再一阵子以后呢，发现这只跳蚤再也没有撞击到这个盖子，而是在盖子下面自由地跳动。

一天后，实验者开始把这个盖子轻轻拿掉，它还是在原来的这个高度继续地跳。三天以后，他发现这只跳蚤还在那里跳。一周以后发现，这只可怜的跳蚤还在这个玻璃杯里不停地跳着，其实它已经无法跳出这个玻璃杯了。

在现实生活中，是否有许多人也在过着这样的“跳蚤人生”，我们可以问问自己？年轻时意气风发，风华正茂，一次次去尝试成功，但是往往事与愿违，次次失败。几次失败以后，他们要么抱怨这个世界太不公平，要么就是怀疑自己的能力，这样，他们反而不能千方百计去追求成功，而是一再地远离成功，即使原有的一切限制已取消。就像刚才的“玻璃盖”虽然被取掉，但他们早已经被撞怕了，或者已习惯了，不再跳上新的高度了。人们往往因为害怕不能成功而去追求成功，却总是甘愿忍受失败者的生活。

难道跳蚤真的不能跳出这个杯子吗？绝对不是。只是它的心里面已经默认了这个杯子的高度是自己无法逾越的。

让这只跳蚤再次跳出这个玻璃杯的方法十分简单，只需拿一根小棒子突然重重地敲一下杯子；或者拿一盏酒精灯在杯底加热，当跳蚤热得受不了的时候，它就会“嘣”地一下，跳了出来。

人有些时候就是这样很奇怪。很多人不敢去追求成功，不是追求不到成功，而是因为他们的心里面也默认了一个“高度”，这个高度常常暗示自己的潜意识：成功是不可能的，这是没有办法做到的，只能安于现状，过一天算一天了。

成功者无不对自己充满了极大的信心，无不相信自己的力量。而那些碌碌无为的人，其显著特征则是缺乏信心。正是这种信心的丧失，使得他们卑微怯懦，唯唯诺诺。美国著名的成功学奠基人和励志导师罗杰·马尔滕说：“你成功的大小，往往不会超出你的信心的大小。不热烈地坚强地希求成功，期待成功，而能取得成功的，天下绝无此理。成功的先决条件就是自信——缺乏自信，就会大大减弱自己的生命力。”

一分自信，一分成功；十分自信，十分成功。人的天性中就含有自信的种子。孩童蹒跚学步时迈出的第一步即可视为这种子的萌发：我相信自己可以在这个世界上行走！之后，自信开始接受人生挫折和苦难的风雨洗礼，跌倒、爬起，再跌倒、再爬起……至于日后它会成长成枯荣随季，起伏随风的蒿草，还是笑傲风雪，四季不凋的松柏，全看后天如何培养和扶植。

要自信就要学会自我欣赏，不断鼓励自己。人的潜能是无比巨大的，只要你相信自己不比别人差，勇敢地挺身而出时，成功也就离你不远了。要相信自己的素质和能力，虽不是最好，但是唯一的；要珍惜生命给以你的机会，在奋斗的同时欣赏自己的潜能与优势，感到生活有盼头，事业有奔头，工作有劲头；要做到自己给自己鼓掌，自己给自己加油，自己给自己带花，自己给自己发锦旗。

要自信就要气可鼓不可泄，劲可增不可松。有了自我鼓励，就有了内在的动力，就有了不达目的誓不罢休的信念。信心多一分，成功近一步。只要有百分之一的希望，就要百分之百地去努力。在接受任务时，要积

极，不要犹豫，要说："交给我吧，我能行！"进行演讲时，要勇敢，不要胆怯，要不亢不卑地以微笑面对观众；与人交谈时，要正视对方的眼睛，不要低头看自己，要给人这样的信息：我是诚实的，请相信我。

要自信就要敢于弥补自己的不足，不断完善自我。有缺陷、有失败并不可怕，只要想方设法补偿自己，就会消除因缺陷而造成的不良影响，弥补因失败而造成的损失。补偿，或直接、或间接；或以勤补拙、以长补短，或以得补失、以胜补败。自信创造奇迹，拼搏续写神话。张海迪用事业上的成功补偿、弥补了自己因残疾而造成的损失。

要自信就要能够主宰自己，不受舆论摆布。只有弱者才听任命运的支配，听从舆论的摆布；而强者却相信自己的力量，无论处于何等艰难的境地，总是满怀信心地扼住命运的咽喉，总能千方百计地主宰自己。一个受命运摆布、做舆论奴隶的人不会有什么作为。无数教训告诉我们：如果过多地考虑舆论，就会被舆论所左右；如果过多地顾及他人，就不能主宰自己。

人生是靠强烈的自信支撑起来的，一旦我们失去了自信，人生就没有了根。要相信，人生字典里没有"不可能"三个字，掌握其人生航船的舵手名字叫"我能行"。自信是成功的基石，拥有自信的心灵会海阔天空，拥有自信的眼神会光芒万丈，拥有自信的步伐会铿锵有力！

"心理高度"是人们取得成就的最重要原因，这也完全看你的心里高度有多高了。要不要跳？能不能跳过这个高度？能有多大的成功？这一切问题的答案，并不需要等到事实结果的出现，而只要看看一开始每个人对这些问题是如何思考的，就已经知道答案了，不要自我设限。每天都大声地告诉自己：我是最棒的，我一定会成功！

先平凡后不凡

世上没有随随便便成功的人，成功也不负有心人。我们常常可以发现这样一个事实，成功者一定是一个拥有知识的人，他们通过先天和后天的努力逐渐精通谋世之道，并且形成了自己的成功模式，他们可能先天不一定有什么好条件，但后天通过努力，获得了别人难以想象的素质。

100 多年前，美国费城有几个高中毕业生因为没有钱上大学，他们只好请求仰慕已久的康惠尔牧师教他们读书。康惠尔牧师答应教他们，但他又想到还有许多年轻人没有钱上大学，要是能为他们办一所大学那该有多好啊！

于是，康惠尔牧师四处奔走，为筹办一所大学向各界人士募捐。当时，办一所大学大约需要投资 150 万美元，而他辛苦奔波了 5 年，连 1000 美元也没有筹集到。

一天，他情绪低落地走到教室，发现路边的草坪上有成片的草枯黄歪倒，很不像样。康惠尔牧师便问园丁："为什么这里的草长得不如别处的草呢？"

园丁回答说："您看这里的草长得不好，是因为您把这里的草和别处的草相比较的缘故。看来，我们常常是看别人美丽的草地，希望别人美丽的草地就是我们自己的，却很少去整治自己的草地！"

这句话使康惠尔怦然心动，恍然大悟。此后，他积极探求这个人生哲理，到处向人们讲道：财富和成功不是仅凭奔走四方发现的，它属于相信自己有能力"整治自己的草地"的人！由于他的演讲发人深省，很受欢迎，7 年后，他赚得 800 万美元，终于建立起一所大学。

如今，他所筹建的高等学府，依然矗立在费城，并且闻名于世。

人的一生，不会像自己想象的那么好，也不会像自己想像的那么坏。人生重在追求的过程，每个人都拥有自己的潜能，关键是如何发掘和重用。珍惜自己，相信自己，只有如此才能真正享受到上苍所赋予我们的一切。

“不要轻视一枚小小的纽扣，它也能帮你走上辉煌的领奖台。”这是一位世界级服装设计大师在一次颁奖大会上的感叹。确实，在许多微小的似乎极不起眼的事情中，往往蕴藏着巨大的事业。

其实，原因很简单：仅仅盯着眼前的一只麻雀，老鹰就不会拥抱广袤的苍天！只有那些能从一件微不足道的小事中看出大趋势、大境界，并能够从最平凡的点滴做起的人才能成功。大科学家爱因斯坦曾做过这么一个实验：

他从一个村子里找了两个人，一个愚钝且软弱，一个聪明且强壮。爱因斯坦找了一块两英亩左右的空地，给他俩同样的工具，让他们在其间比赛挖井，看最终谁先挖到水。

愚钝的人接到工具后，二话没说，便脱掉上衣大干起来。聪明的人稍作选择也大干起来。两个小时过去了，两人均挖了两米深，但均未见到水。聪明的人断定自己选择错误，觉得在原处继续挖下去是愚蠢的，便另选了一块地方重挖。

愚钝的人则仍在原处，身体已有些吃不消了。

又两个小时过去，愚钝的人只挖了一米，而聪明的人又挖了两米深。愚钝的人仍在原处吃力地挖着，而聪明的人又开始怀疑自己的选择，就又选了一块地方重挖。

又两个小时过去，愚钝的人挖了半米，而聪明的人又挖了两米，但两人均未见到水。这时聪明的人泄气了，断定此地无水，便放弃了挖掘，离去了。而愚钝的人身体此时虽已力不可支，但他还是坚持在原处挖掘，在他刚把一锨土掘出时，奇迹出现了，只见一股清水汩汩而出。比赛结果，这个愚钝的人获胜。

爱因斯坦后来对学生说：看来智商稍高条件优越，如聪明强壮者不一定会得到成功，成功有时需要一种近乎愚钝的力量啊！

成功就是从量变到质变的过程，只有量变积累到一定程度，才能产生质变，我们不能对自己拔苗助长，不能一个劲地往上拔高自己，却忘了做好自己，结果因为实力不足，难有后劲，甚至“盛名之下，其实难副”，导致爬得越高，摔得越重，我们必须常常告诫自己，认真专注地做好自己，就会更好地走向社会。

曾经看过这样一则故事：

有一位幼师毕业的姑娘，因为找不到工作而被迫加入了打工妹行列。然而因她长得娇小，生得文弱，手无缚鸡之力，根本不是靠力气谋生的料，不得不打道回到家乡。

郁闷一些日子后，她细心地发现，无数的年轻父母携带年幼的孩子外出打工多有不便，只好托付给老人照管。这些留守孩子的教育问题便是打工父母胸口无奈的痛，成为他们最牵挂的事情和最大的遗憾，而他们或多或少地挣了一些钱，能够也愿意承担孩子的早期教育投资。这位姑娘眼前豁然一亮，决定利用所学办一所幼儿园！

说做就做，她迅速将自家住房整修一番，办起了家乡有史以来的第一所幼儿园。因是科班出身，加之尽心尽力，她很快赢得了大家的信任，先是几个孩子，后是几十个孩子，再后发展到100多个孩子，她的家里容不下了，就盖了专门的幼儿园，还聘了几位师妹过来，像模像样地当上了园长。

再过几年，她竟然成了家乡最富的人。

众所周知，人非生而知之，靠后天学习和积累，对于每个人来说，只有加强各方面知识、技能的积累，才能让自己不断走向成熟。许多人都喜欢听“海阔凭鱼跃，天高任鸟飞”这句话，觉得只要志存高远，仿佛自己就能在社会中天马行空，这往往给自己带来不期而遇的打击。面对现实和理想的差距，我们应该牢记松下幸之助的警告：“胸怀大志的确是件好事，然而，为达此目的，需要日积月累，珍视每一天的每一件工作，由此而循序渐进地有所进步，长此下来，最终将成就伟大的事业。”

伟大来自于平凡，成功没有那么多的神奇，不过是“千里之行，始于足下”！一切的挑战都是来自于对自己的挑战，每个人先天差别并不大，差别大的是后天的努力程度。

一个中专生毕业后分配到一家单位。在单位里，因为学历低，只能下到车间当工人。

不过，不甘心屈服命运的他，每天下班就用业余时间搞试验，任凭各种风凉话的打击，他都不屑一顾。

与他一同分来的大学生们纷纷成了家，只剩下他一个人在单身宿舍过着苦行僧的日子！

终于，几千个日日夜夜，几千次试验后，他的专利产品终于研制成功了！后来，他更拥有30多项发明，成为某著名企业的总裁。

后来，他进了电视访谈栏目，主持人问他："作为一个中专生，你凭借什么取得了自己事业上的巨大成功？"

"超出常人的努力！"他大声答道。

"事非经过不知难"。一个人，要想有所作为，关键是要锁定一个高目标，并为之努力奋斗。任何美好事业的追求，不经过艰苦奋斗是不可能实现的。平凡之中孕育着伟大，伟大之中包藏着平凡。毅力，永远是不败的花朵，开在人间的天堂中，或者创造天堂的人间。

戴尔·卡耐基是美国杰出的成人教育家，他在全球掀起了一场声势浩大的成人教育运动，他的著作影响了20世纪的几代人，至今仍经久不衰。《时代周刊》称他是"美国的象征"。然而，透过层层耀眼的光环，我们不难发现，在通往成功的路上，卡耐基走过了太多的泥泞，经历了太多的坎坷和挫折。

1880年11月24日，卡耐基出生在密苏里州玛丽维尔附近的一个小镇上。父亲是一个小农场主，母亲是位乡村教师，很有教养。

卡耐基的家庭十分不幸。由于连年洪水泛滥，他家已到了破产的边缘。上中学的时候，卡耐基经常穿一件破旧且不合身的夹克去学校。

有一次上数学课时，卡耐基被老师叫到黑板前答题。当他走上讲台，教室里立即爆发出一阵笑声，老师连续做了几个安静的手势都无济于事。

下课后，卡耐基才明白同学们笑话他的原因。原来是坐在他后面的一个捣蛋鬼搞的恶作剧：他在卡耐基夹克的破裂处插了一朵玫瑰花，并在旁边贴了一张字条："我爱你，瑞德·杰克先生。"在英语中，瑞德·杰克与破夹克是谐音词。

受到这样的嘲弄，卡耐基简直难以承受。放学回家后，他满怀委屈地对母亲说："妈妈，我不想上学了。"

"为什么？你究竟怎么啦？"母亲满脸惊讶和失望。

"同学们老是笑我穿的衣服破，我不能集中精力听课。"

母亲静静地看了他一会儿，然后缓缓地说道："你为什么不想办法让他们因佩服而尊敬你呢？好了，不必伤心，今年秋天，我们一定给你买套新衣服。"

母亲的话启发了卡耐基，他终于顶住了精神上的压力，从此以后，再也没有提过退学的事。

记得有这样一句名言：人的一生5%是精彩的，5%是痛苦的，另外90%是平淡的；人们往往被5%的精彩诱惑着，忍受着5%的痛，而在90%的平淡中度过。每个人都会遇到挫折，在挫折面前，躲避是最愚蠢的选择，每个人都有优势和劣势，扬长避短、迎接挑战是最佳的人生选择。

人生注定是一个不断完善的过程

一个人要自主，必须要有一分内在的自主之心。生命中的成功，与自主精神紧密相关，唯有对自己做主，才能主宰环境。可是看看许多人的生活，却没有在自主里，往往掉到一个惯性里出不来，难以让自己不断焕发出崭新的生命力量。

一个人如果主宰了自己，能不在矛盾中纠缠，能不在困难前畏缩，能不在失败中放弃，他就攥住了成功的“牛鼻子”。否则，就会被失败牵着鼻子走！

曾经看过这样一个小故事：

从前，一个马戏团里有一只老狮子退休了，他们就把它送到一个野生动物园里去了。在野生动物园，老狮子被放在一个空旷的、大的石头地上，那里有水，有树林。当老狮子刚到那里的时候，动物园的管理员觉得很奇怪，这头老狮子在那空旷的地方，每走16步就回头，再走16步，又回头走。它为什么只走16步，就回转呢？

原来这头老狮子在马戏团时，被放在一个大的笼子里。在那笼子里，它每走17步就碰到栏杆，它必须回头，再走17步，又碰到栏杆。

现在虽然它自由了，外面的栏杆不见了，但它仍活在笼子里。

其实，在我们每个人身上，不也经常发生这样的现象吗？即便我们拥有自主的权利的时候，也往往左顾右盼，恨不得还回到原来的束缚里面。

一个人过去的辉煌不能代表现在，更不能决定将来。无论是谁，只要从现在努力，他都有自己的转折点，因为决定将来的，恰恰是每个人现在的努力！



忙着认真地写稿撰稿，乐此不疲。

某记者采访他，恭贺他总算英雄有了用武之地。谁知他一本正经地说："其实，你错了，就算是我写的这些东西不能面世，在我心灵的每一个角落里，它们也都早已发表了。人们都说我想出名，那是他们看不到我内心世界。虽然背后有艰辛，我告诉你，我苦我愿意，因为那是我的寄托啊！"言毕，意味深长地拍了拍记者的肩膀。

生活就像一首诗，充满了诗情画意；生活就像一首歌，既有忧伤，又有快乐；生活就像一只五味的瓶，有酸、甜、苦、辣、涩。生活是复杂的，只有把简单的自己，融入复杂的生活中，才能驾驭生活。

为了让自己生命多姿多彩，为了让自己不为"懦夫"而屈服，为了让自己成为天空的那颗启明星，向自己挑战吧！

心

第六章

世间从不卖后悔药，放下过去赢未来

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来！要想成为一个快乐成功的人，最重要的一点就是记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通放下，一直往前看。时光一去不复返，我们每天都应尽力做完当天该做的事，明天将是新的一天，应当重新开始。放下过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚。

情

随手关上身后的门

英国有句谚语："不要为打翻的牛奶而哭泣。"意思是，不要为已经失去的再难过，因为那已无可挽回，而应该忘却它，面对现实向前看。用今天的眼光与标准来评判昨天的事物，就会发现其中的诸多问题，有些遗憾可能还有机会去补救，但还有许许多多的遗憾是无法弥补的。然而，我们不能总把遗憾挂在嘴上。人生中会有数不清的遗憾，这也是人生的一种魅力，做人贵在学会放下。

人生并非只有一处风景如画，别处风景也许更加迷人。当失意的时候，你不妨好好地品味这句话所包含的哲理。生命并非只有一处灿烂辉煌，包容过去，融通未来，创造人生新的春天，人生将更加明媚。现在就跨出新生活的第一步，对于自己的过去，大可不必耿耿于怀，是好是坏都已过去，且把它看做一张白纸，你心中就没有了埋怨与不满，生活的一切都会顺利而平稳。

在京城，有位88岁高龄的老太太轻松悠闲地微笑着，并用那略带合肥口音的普通话告诉我们："做一个好人其实很容易，拥有一个幸福的人生也很简单。第一是不要拿自己的错误惩罚自己；第二是不要拿自己的错误惩罚别人；第三是不要拿别人的错误惩罚自己。"她笑笑，满脸都是返老还童的天真和曾经沧海的从容。"有这么三条，人生就不会太累了……"多么朴素的心语啊！道出这"人生幸福三诀"的老太太名叫张允和。她可是位有来历的知识女性，她的夫君就是著名语言学家周有光。有人说："周有光的平和宁静与广阔深邃，会让你不由自主地联想到无边无际的大海。"而张允和本人，也曾颠沛流离，也曾死里逃生，是人生的苦

难与艰辛使她悟出了“幸福三诀”。

对待已经造成的损失或失败是什么态度，往往影响你后来的成功。莎士比亚说得好：“明智的人永远不会坐在那里为他们的损失而悲伤，却会很高兴地去找出办法来弥补他们的伤痕。”如果你认为人来到世上应该有所作为，那就更要重视自己的存在。每个人的生命都是富有创造力的，只是我们常忽视这一点。生活中永远不乏体验与成长的机会，即便身处绝境，也可能是开辟新天地的大好时机。如果你一味沉浸在过去的回忆里，就只能表明你在浪费生命。选择什么样的生活是你自己的权利，这是别人无法取代的。如果此时此地的生活并不快乐，也不成功，何不勇敢地尝试改变，去另辟蹊径呢？

马尔登认为，人生没有一帆风顺的，也没有十全十美的人。如果始终念念不忘过去的失败，而错过许多生活乐趣，实在很可惜。我们的眼睛生在前面，就是要我们往前看，替未来打算。人生是一个不断放弃又不断创造的过程，所以适时地关上身后的门就是一种智慧的人生态度。只有忘记了过去，你才能重新开始，迎接新生。

英国前首相劳合·乔治有一个习惯——随手关上身后的门。有一天，乔治和朋友在院子里散步，他们每经过一扇门，乔治都随手把门关上。

“你有必要把这些门关上吗？”朋友很是纳闷。

“哦，当然有这个必要。”乔治微笑着对朋友说，“我这一生都在关我身后的门。你知道，这是必须做的事。当你关门时，也将过去的一切留在后面，不管是美好的成就，还是让人懊恼的失误，然后，你才可以重新开始。”

朋友听后，陷入了沉思中。乔治正是凭着这种精神一步一步走向了成功，踏上了英国首相的位置。

“我这一生都在关我身后的门！”多么经典的一句话！从昨天的风雨里走过来，身上难免沾染一些尘土和霉气，心中多少留下一些酸楚的记忆，这是不能完全抹掉的。我们需要总结昨天的失误，但我们不能对过去的失误和不愉快耿耿于怀，因为伤感也罢，悔恨也罢，都不能改变过去，不能使你更聪明、更完美。

追悔过去，只能失掉现在；失掉现在，哪有未来！正如俗话所说：

“为误了头一班火车而懊悔不已的人，肯定还会错过下一班火车。”要想成为一个快乐成功的人，最重要的一点就是记得随手关上身后的门，学会将过去的错误、失误通通放下，不沉湎于懊恼、后悔之中，一直往前看。时光一去不复返，我们每天都应尽力做完当天该做的事，明天将是新的一天，应当重新开始。

时时擦拭蒙尘的心灵

有句话说得好，常想一二，不思八九。就是让我们常想生活中最美好的一两件事，忘记不愉快的很多事。因为生活本身充满着未知和艰险，若总想到它苦难的一面，我们的生活就会暗无天日了。然而，一般人往往很容易遗忘欢乐的时光，只把忧愁和不幸深深印在脑海里，这对自己的身心是一种损害。

聪明的人记忆力都好，他们会受到别人的羡慕与称赞，在各方面对自己要求也很高。但是，他们也可能事事追求完美，过度强调“记忆”的好处，反而忽略有时“忘记”是更加明智之举。

忘记也是一种能力，是一种选择性的放弃。对于一些毫无意义的琐事，让我们产生不良情绪的事，应该尽早地忘掉。因为这些心灵上的垃圾对别人来说毫不起眼，也许除了我们自己之外，根本没有人把它放在心上。只有我们自己长久地留在心底，好像水彩画上的一道抹不去的墨痕，影响个性整体的发展与完善。

过去的失败往往是刻骨铭心的。我们总是忍不住一遍又一遍地假设曾经犯过的错误不是这样或希望不是发生在自己身上，总是不断提醒自己不要再次犯错。殊不知这样一来，无形中失败的伤痛已经充斥着你的思想，慢慢占据了你的脑海，越想忘记就越会经常想起，自己会陷入痛苦的泥沼无法自拔。你应当抉择一下，是让这些错误和创痛的经历伤害你一次，还是伤害许多次。如果我们不断在记忆中重现旧日疼痛，我们就给了最初导致失败的因素一再伤害我们的机会。

只有忘记失败时的沮丧，才会卸下自己无法承载的重负；只有忘记失

败后的彷徨，才会释放自己无处发泄的情感；忘记一个错误的开始，有可能得到一个正确的结束；忘记曾经盲目的选择，有可能争取到一个清醒的拥有。

也许有人曾对你做出不可原谅的事，也许你对某个人怀抱着怨恨，那么，请忘记仇恨与不满，请忽略这些伤害。因为记住那些令你不快的言行是帮助别人打击自己的最好办法，你越多“怀念”它一次，你就越多残害自己一次，那不希望你快乐的人就会越多得意一次。所以，不在乎别人的眼光，不理会别人的冷言冷语，对伤害过你的人“敬而远之”，是对自己最好的方式。

有些人对自己的工作环境抱怨不断，上班总是不开心，常感觉心情郁闷无处解脱。这些人高不成低不就，对现状不满又没有勇气迈出去，活在自己的矛盾之中，总觉得始终有什么在拉扯着自己，束缚着自己，走不出困扰的情绪和心境。其实，环境是客观存在的，并不是只有你一个人生活其中，为什么别人每天过得欢声笑语，而你却忧愁满腹？究其原因，正是别人善于“忘记”。

在你心中有着太多与你的幸福不相干的东西，它们彼此冲突着，扰乱着你的心绪。该是时候好好整理一下了，该丢弃的丢弃，该忘记的忘记。环境是不断变换的，只有忘记不快，丢掉烦恼，才会轻装上阵，主动适应环境。忘记现状，是给自己专注的力量，忽略环境带来的影响，专心地做自己应该做的或喜欢做的事。

忘掉一切烦恼，也是快乐的奥秘所在。如同电脑中的垃圾和病毒，只有定时清理和查杀，电脑才会恢复高速运转，烦恼如果充盈了人的内心，我们的心灵就像蒙上了一层灰尘，让我们看不清自己努力的方向。只有忘记，才会让人拥有平和的心态和放松的精神，这是一切的前提。

在这方面，大文豪苏东坡堪称我们的榜样。他的心像一座不设防的城池，虽然曾遭人诬害，却能总是乐观而宽容，过得充实而自信。在他看来，人的一生是个漫长的过程，所有眼前的事情，在时间的长河里都显得那样微小，真正值得去做的不是怨愤，而是忘记仇恨，继续创造。

正由于东坡先生能够及时忘记不该记住的事情，从不计较一时的得失，他才得以留下了许多豪放而豁达的伟大诗篇。可以说，苏东坡以他的

充实一生，留给了我们一部“健忘哲学”。

当你用一种旁观者的态度去看待你所遭遇的一切不公，并且学着去忘记、去忽略、去等待、去改变时，那么，摆脱烦恼与痛楚的过程，也就变成了一个成长的过程。

人大多喜欢怀旧，但沉迷于过去会使我们被时代的车轮淘汰。花费太多的精力去缅怀过去，不如快乐地活在当下。过去的辉煌已成为历史，今天的努力才是成就未来的铺路石；过去的光环已不再耀眼，今天的拼搏是为了明天的光芒更加璀璨。

在人的一生当中，忘记是医治心灵创伤、甩掉包袱的最好办法。这并不是一种懦弱，而是一种力量。丢掉思想的包袱，清理心灵的尘埃，淡化别人给予的伤害，忘记身处逆境的踌躇，把握好今天的自己，就会轻松地迎接没有烦恼的未来。

最需要的才是我们要选择的

人生面临许多选择，而选择的前提是懂得放弃，放弃的正确，即是选择的成功。放弃并不是消极地放手，而是需要睿智的思想和博大的胸怀。放弃，不是噩梦方醒，不是六月飞雪，也不是逃避，更不是偃旗息鼓、甘拜下风，而是在发现了对与错、真与伪、善与恶、美与丑之后做出的一种选择。

曾经有种感觉，想让它成为永远。过了许多年，才发现它已渐渐消逝了。才知道原来握在手里的，不一定就是我所想真正拥有的；我所拥有的，也不一定就是我真正铭刻在心里的。人生很多时候需要自觉地放弃，因为世间还有太多美好的事物。

有一天，坦山和尚在准备拜访一位他仰慕已久的高僧，高僧是几百里外一座寺庙的住持。早上，天空阴沉沉的，远处还不时传来阵阵雷声。

跟随坦山和尚一同出门的小和尚犹豫了，轻声说道："眼看要下大雨了，还是等雨停后再走吧。"

坦山和尚连头都不抬，拿着伞就跨出了门，边走边说道："出家人怕什么风雨。"

小和尚没有办法，只好紧随其后。两人才走了半里山路，瓢泼大雨便倾盆而下。雨越下越大，风越刮越猛，坦山和尚和小和尚合撑着一把伞，顶风冒雨，相互搀扶着，深一脚浅一脚艰难地行进，走了半天也没遇上一个人。

前面的道路越走越泥泞，几次小和尚都差点滑倒，幸亏坦山和尚及时拉住了他。走着走着，小和尚突然站住了，两眼愣愣地看着前方，好像被人施了定身法似的。坦山和尚顺着他的目光望去，只见不远处的路边站着一位年轻的姑娘。在这样大雨滂沱的荒郊野外出现一位妙龄秀女，难怪小和尚吃惊发呆。

这真是位难得一见的美女，圆圆的瓜子脸上两道弯弯的黛眉，长着一对晶莹闪亮的大眼睛，挺直的鼻梁下是一张鲜红欲滴的樱桃小口，一头秀发好像瀑布似的披在腰间。然而她此刻秀眉微蹙，面有难色。原来她穿着一身崭新的布衣裙，脚下却是一片泥潭，她生怕跨过去弄脏了衣服，正在那里犯愁呢。

坦山和尚大步走上前去："姑娘，我来帮你。"说完，他伸出双臂，将姑娘抱过了那片泥潭。

以后一路行来，小和尚一直闷闷不乐地跟在坦山和尚身后走着，一句话也不说，也不要他搀扶了。

傍晚时分，雨终于停了，天边露出了一抹淡淡的晚霞，坦山和尚和小和尚找到一个小客栈投宿。

直到吃晚饭，坦山和尚洗脚准备上床休息时，小和尚终于忍不住开口说话了："我们出家人应当不杀生、不偷盗、不淫邪、不妄语、不饮酒，尤其是不能接近年轻貌美的女子，您怎么可以抱着她呢?"

"谁？哪个女子?"坦山和尚愣了一愣，然后微笑了，"噢，原来你是说我们路上遇到的那个女子。我可是早就把她放下了，难道你还没放下她吗?"

小和尚顿悟。

生活就是放下和拿起，关键是什么该放下什么该拿起，不该放弃的绝对不能放弃，该放下的一定要放下，这是做人的原则性和灵活性。

实际上，生活原来是有许多快乐的，只是我们常常自寻烦恼，空添许多的愁绪。为什么会这样呢？因为我们只知道拿起，不懂得放下——我们有太多的杂念，太多的野心，太多的想法，太多的欲望……

有一个聪明的年轻人，很想在一切方面都比他身边的人强，他尤其想成为一名大学问家。可是，许多年过去了，他的其他方面都不错，学业却没有长进。他很苦恼，就去向一位大师求教。

大师说："我们登山吧，到山顶你就知道该如何做了。"

那山上有许多晶莹的小石头，煞是迷人。每见到他喜欢的石头，大师就让他装进袋子里背着。很快，他就吃不消了。"大师，再背，别说到山顶了，恐怕连动也不能动了。"他疑惑地望着大师。"是呀，那该怎么办

呢？”大师微微一笑道，“该放下。不放下，背着石头咋能登山呢？”

年轻人闻言一愣，忽觉心中一亮，向大师道了谢走了。之后，他一心做学问，进步飞快，最终成为一名大学问家。人要有所得必要有所失，只有学会放弃，才有可能登上人生的极致高峰。

不能全部享有，就选择最需要的那部分。

在人们越来越习惯动辄高呼残酷竞争时，其实学会“放下”的意义就越大。正仿佛当你遭遇灭顶挫折时，不妨手搭凉棚，你一定会发现：天并不会塌下来。这并不是不求上进，恰恰在于懂得放下的人，才最终会赢；而整日忙碌不休的人，收获的往往只是焦虑和疲惫。

也许人生的过程就是一个不断放弃，又不断得到的过程。关键是要学会放弃，因为放弃，也是人生的一种选择。放弃意味着什么？放弃是一种勇气，但放弃绝不是对自己的背叛，放弃自私，放弃虚伪，你就会变得高尚，你生活的天空将是晴空万里。放弃一段缥缈的感情，你就会变得踏实，如释重负，轻轻爽爽。

放弃，不是怯懦，不是自卑，也不是自暴自弃，更不是陷人绝境时渴望得到的一种解脱，而是在痛定思痛后做出的一种选择。

放弃，不是退避，是一种储藏，储藏更大的勇气。所谓“大丈夫能屈能伸”，“能屈”不是懦弱，是一种长远的策略，是为了“伸”得更远。

曾经有这样一句话：“没有遗憾的人生才真该有遗憾！”让人感触颇深，也许人生本就是这样的。放弃悲伤，你将收获快乐；放弃痛苦，你将获得幸福；放弃寒冷，你将收获温暖。有时候，人确实应该学会放弃，毕竟这个世界上有许多东西，并不属于自己。它匆匆而来，而后又匆匆消失。为什么一定要去挽留，有些事、有些人，是我们欲留而又留不住的。曾经拥有也是一种美，那一段的回忆，可以让我们用一生的时间去回味。世上的一切本身就充满了各种矛盾，你不可能同时拥有你想要的一切，只有放弃一些，你才能得到一些。

放弃那些力所不及、不切实际的幻想，放弃盲目扩张的欲望，放弃那些我们不想拥有的和那些对自己毫无意义的，甚至有害的东西，放弃一切该放弃的东西，瞄准自己的目标，全力以赴，努力拼搏，才会成就一番大事业。

过去的就让它过去吧

在这个世界上，无论哪一个人，磕磕碰碰也罢，顺顺畅畅也罢，他们无不自觉而主动地成长着，人生道路不可能尽是坦途，但也没有过不去的坎，与其总是瞻前顾后，不如大胆朝前走。

人生就是如此，要想获得成功，必须首先学会战胜失败。只要我们持续不断地去敲门，成功之门最后总会打开的。

一个人最值得投资的就是磨炼自己，愈挫愈奋、不屈不挠，因为一切均在变化中，不适应就不能立于不败之地。

这是美国成功学大师卡耐基身上的真实经历：

当他事业刚起步时，在密苏里州举办了一个成人教育班，并且陆续在各大城市开设了分部。但是，因为在广告宣传上花了很多钱，房租、日常办公等开销也很大，尽管收入不少，但在过了一段时间后，卡耐基发现自己连一分钱都没有赚到。由于财务管理上的欠缺，他的收入竟然刚够支出，一连数月的辛苦劳动居然没有什么回报。

于是，卡耐基很是苦恼，不断地抱怨自己的疏忽大意。这种状态持续了很长一段时间，他整日里闷闷不乐，神情恍惚，无法将刚开始的事业继续下去。

最后，卡耐基去找上中学时的生理老师乔治·约翰逊，向他诉说了自己的苦恼。听完学生的叙说，乔治·约翰逊只说了一句话：“孩子，过去的就让它过去吧。”

聪明人一点就透，老师的这一句话如同醍醐灌顶，卡耐基的苦恼顿时消失，精神也振作起来，他一方面扩大经营，取得更多收入，另一方面节

约开支，减少不必要浪费。不久，他的事业越做越大，直至后来，每年世界各地约有 20 万人接受卡耐基训练。

在我们周围，每天都要发生可能要我们欢喜快乐的事情，可能要我们悲哀痛苦的事情，但是不要忘记了，痛苦是徒劳的，要常常喜乐。

一个人要敢于听从内心的召唤，做自己喜爱做的事，即使没有获得所谓的成功，也于心无悔，因为奋斗过了，而奋斗本身充满乐趣，奋斗本身已经体现了人生的价值。

一位哲人说过："当一个人真正准备好要迎接一种事物的时候，这个事物就会露脸了"。一切可以转化，把封闭的心门敞开，成功的阳光就能驱散失败的阴暗。对待生活，应该时刻怀有一颗阳光的心情。

贝特富德是帮助老洛克菲勒创建标准石油公司的老同事之一，但在一次经营活动中，他由于急功近利，导致投资失败。然而他却没有想到，洛克菲勒非但没有责怪他，反而对他的失败进行了一番赞赏。他回忆说："那天下午，我正在路上走着的时候，看到了洛克菲勒先生就在我身后的不远处。但我并不想停下，也不想回头。说句实话，我实在不愿意向他描述这次我在南美投资失败的经过。可是他却叫住了我，我没有办法，只好停下来。

"没有想到，洛克菲勒先生走过来后，非常友好地在我的背上拍了一下，然后说：'你干得好极了，我的老伙伴！哦，我刚刚听说了你在南美的事情。'我心想，他一定是在嘲讽我，接下来，他一定还会责怪我。于是，我决定还是由我自己来说为好。'这实在是一次惨败，简直糟透了！我沮丧地说，'尽管我们后来尽力做了补救，可仍然只收回了 60%的投资。'

"'就是因为这一点，我才觉得你干得真棒！'他说，神情十分真挚，'我本来以为会血本无归的，真亏得你处置果断及时，才出乎意料替我们保持了这么多的投资。真的，贝特富德，你能干得这么出色，真是难能可贵啊！

"他就是这么赞赏我的。这是我一生中所得到最好的安慰——它不仅使我的精神重新振作起来，而且还大大增强了我的自信心。"

是呀，生活中我们遇到一点挫折，就那么伤感，总是念叨着负面的理

由，为何我们不让自己多想着生活的正面呢！即使一些事情错了，错也有错的价值，何况一切情况并非最糟糕的呢！

人类最大的悲哀莫大于人心的死亡。一个真心向善的念头，是最罕有的奇迹，而让奇迹陨灭的，往往不是错误，是一颗冰冷的、不肯原谅、不肯相信的心。

人人都想做出一番事业，许多人却栽在一件小小的挫折中，变得一蹶不振；反之如果挺过去，前面又是一个天。

人活着，要让自己活得有滋有味，要让自己活得丰富多彩，要让自己活得有价值、有意义，随时随地不忘让自己充实些，这是对人生最好的诠释。

走出生命中的“多纳尔关口”

在人的一生中，会经常遇到要为顾全大局而牺牲局部的情况。我们必须不断地权衡轻重得失，以决定牺牲的分量和等级。

为了工作，我们可以牺牲娱乐；为了孩子，我们可以牺牲睡眠；为了保全生命，我们可以抛弃身外之物。但是当我们遇到比生命更宝贵的事物时，则不得不牺牲生命。如果不懂得这一道理，其后果将是不堪设想的。

1846年10月，多纳尔家族一行87人在前往加州的路上被大雪阻隔，他们被困在关口里。40天后，有一半的人陆续死于饥饿和疾病。

最后，终于有两个人决定出去求援。他们在徒步可及的范围之内，很快就到达了一个村庄，并带回一个救援队，使其他幸存者得以获救。

你是否觉得好奇，在面临饥饿和死亡的状态下，他们为什么等待了40天，才决定放弃那个地方？为什么没有人愿意冒险出去求援？原因很简单——他们不愿意放弃身边的财产。

他们曾试图把马车和财物拖走，结果搞得筋疲力尽却徒劳无功，只好作罢。就这样任由大雪围困在关口，直到耗尽所有的食物和供给。

想想看，我们是否也经常陷入这种“关卡”呢？由于害怕失去既有的社会地位、丰厚的收入、漂亮的办公室以及握在手中的权力，多少人放弃了新工作的挑战，宁可守着一份并不喜欢的工作，虚度数十年的光阴。当你的生命越是往前走，你就聚积越多的包袱和负担——财产、名位、习惯、人际关系、应该做的、必须做的……不断地增加，于是更加依恋这熟悉的一切，舍不得放下。由于害怕失去拥有的一切，多少人不愿意冒险、恐惧突破，不敢离开那种一成不变的生活，以致平凡无趣地走完一生。

这也就是为什么有那么多人宁可留在熟悉的地狱，也不愿走进陌生的天堂。为何有那么多人把自己困在无形的牢笼内，而无法走出生命中的“多纳尔关口”的原因。

大名鼎鼎的日本东芝公司在20世纪六七十年代曾有过不良记录，当时经济萧条，日本局势风雨飘摇，偏偏这时，东芝公司高层的某些人不思进取，整日困于酒食，饱食终日，不思进取，业绩一落千丈。高层的行为影响全公司，整个东芝一时弥漫着一股奢靡腐朽的死亡气息。

土光敏夫改革东芝的主要手段便是“撤其酒食”，强行命令下属戒掉贪图享受、不思进取的恶劣风气。东芝由此才又慢慢走上正轨。

此事非常值得中国企业与企业家借鉴，很多人在赚了一笔小钱后马上就去挥霍享受，完全一副暴发户的没出息样。不改掉这一恶习，必无大成就。

少年孟敏背着一个沙锅赶路，不小心绳子断了，沙锅掉到地上摔碎了，可是孟敏却头也不回地继续向前走。路人喊住孟敏问：“你不知道你的沙锅摔碎了吗?”孟敏回答：“知道。”路人又问：“那为什么不回头看看?”少年说：“既然碎了，回头有什么用?”说完他又继续赶路。

看完这个故事，你有何感想？孟敏是对的，既然沙锅都碎了，回头看又有什么用呢?

世间的事物变化无常，我们不必执著于某一事物而难以割舍。毕竟，我们拥有一种事物的初衷，并不是为了失去它时要伤心。人生中的许多东西既然已经失去，就不妨让它失去。这正如人生中的许多失败一样，已经无法挽回，再去惋惜悔恨也于事无补。与其在痛苦中挣扎浪费时间，还不如重新找到一个目标，再一次奋发努力。

小溪放弃平坦，是为了回归大海的豪迈；黄叶放弃树干，是为了期待春天的葱茏，蜡烛放弃完美的躯体，才能拥有一世光明；心情放弃凡俗的喧嚣，才能拥有一片宁静。要想得到野花的清香，必须放弃城市的舒适；要想得到永久的掌声，必须放弃眼前的虚荣。放弃了蔷薇，还有玫瑰；放弃了小溪，还有大海。放弃了一棵树，还有整个森林；放弃了驰骋原野的不羁，还有策马徐行的自得。

放弃只是暂时停止成功

古往今来，学会放弃的典故不胜枚举。

明朝时，有位叫董笃行的人在京城为官。一天，他接到家中老母来信，说家里盖房子为一堵墙与邻居发生争执，希望他能出面把问题解决了。董笃行接信后回了一首诗：“千里捎书只为墙，让他三尺又何妨。万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”董母读后觉得有道理，于是主动退让。

这个故事至今还传为美谈。有些人为了实现自己的理想，甚至放得下生死，民族英雄文天祥为此留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的千古绝唱。

尽管人生奋斗的目的是获得，但有些东西却是不能不学会放弃的，比如功名、利禄、美色……学会放弃，在深秋时可以感受到夏天的热情，春天的柔情，冬天的真情。但是，放弃并不是悲观失望的退却，而是“扬弃”。

学会放弃，是放弃那种对不切实际的幻想和难以实现的目标，而不是放弃为之奋斗的过程和努力；是放弃那种毫无意义的拼争和没有价值的索取，而不是丧失奋斗的动力和生命的活力；是放弃那种对金钱地位的搏杀和奢侈生活的创造，而不是失去对美好生活的向往和追求。

面对纷繁复杂的世界和物欲横流的社会，懂得放弃的人，是会用乐观、豁达的心态去对待没有得到的东西的，他们每天都有快乐和愉悦的心情伴随左右。而不懂得放弃的人，只会焦头烂额地乱冲，他们不仅最终未能达到目标，而且每天都陷于得失的苦恼之中。

也许在放弃当时是痛苦的，甚至是无奈的选择，但是，若干年后，当

我们回首那段往事时，我们会为当时正确的选择感到自豪，感到无愧于社会、无愧于人生。也许正是当年的放弃，才到达今天的光辉顶点和成功彼岸。所以，放弃不是失败，只是暂时停止成功。

有一首老歌，歌词最后几句是这样的："原来人生必须要学会放弃，答案不可预期；原来结果最后才能看得清，来来回回何必在意。"是啊，人生在世，何惧放弃。

欧洲金雕筑巢于高山悬崖，它以尖利的喙和强壮的爪宣布自己是天空的王者。金雕每次只孵出两只幼雏。在食物不足的年份，两只小金雕就会挨饿，金雕妈妈也只能眼看着孩子饿得嗷嗷叫。而后，两只小金雕就用力互相挤靠，结果总是相对弱小的那只被挤下山崖摔死。而这时的金雕妈妈又总是容忍这种"善行"。

人是难以理解金雕的，但是面对自然界的残酷，金雕必须如此，否则就会全部饿死。岂止金雕，我们人类不也时时面对着痛苦的放弃吗?

人生就是选择，而放弃正是一门选择的艺术，是人生的必修课。没有果敢的放弃，就没有辉煌的选择。与其苦苦挣扎，拼得头破血流，不如潇洒地挥手，勇敢地选择放弃。歌德说："生命的全部奥秘就在于为了生存而放弃生存。"

俗话说得好，旧的不去，新的不来。主动舍去那些经常困扰我们，却对我们没有任何用处的烦恼和意识，让新的思想和有意义的事物占据我们的心灵吧。今天的放弃，也许正是为了明天的得到。

沉湎在过去的不愉快和阴影中，只会是一种自伤。而忘却了的人会重新站在太阳初升的地平线上，展望一个灿烂的明天。别忘了，"明天，又是新的一天!"

爱迪生说过："没有放弃就没有选择，没有选择就没有发展。"在这个世界上，有很多人坚持着"矢志不渝"的思想，守着最初的道路不放。如果我们坚信这条路是正确的，可以去坚持；如果经过实践证明这条路是错的，那就应当毫不犹豫地退回来，另走别的路。

因为，守望一处错误的方向，会使我们失去发展的机会，失掉可能的成功。

例如，蒲松龄由于当时科举制度不严谨，科场中贿赂盛行，舞弊成风，他四次考取举人都落第了。

后来，他放弃了“科考”这条可能不适合自己的道路，而选择了著书立说这个方向。他立志要写一部“孤愤之书”。他在压纸的铜尺上镌刻了一副著名的对联：有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

蒲松龄以此自敬自勉。后来，他终于写成了一部文学巨著——《聊斋志异》，自己也成了万古流芳的文学家。

蒲松龄虽然科举落第，与仕途无缘，但他敢于舍弃旧的方向，找到了成就自己的另一条道路。在这条新开辟的道路上，他取得了成功，也为后人留下了宝贵的精神财富。

由此可见，人生并非只有一处辉煌，天涯处处有芳草，别处风景也许更加迷人，我们有时应该从新的角度看待生活，看待自己。

在这个世界上，为什么有的人活得轻松，有的人却活得沉重？因为，前者拿得起新事物，也放得下旧事物；而后者则刚好相反。

有人曾把生命当作是一次长远的旅行，这实在是个极好的比喻。那么就愿我们在这次旅行当中，轻装上阵，随时地清理自己的背包。该放弃的就应该放弃，该保留的就保留，让自己的人生活得更轻松、更自在，让此次的旅途更加愉快、有趣！

迪伊·霍克是VISA信用卡网络公司的创办人。早在1997年7月份的美国《优秀企业》杂志上，迪伊·霍克和几个精英人物就共同提出：目前企业所面临的问题不是学习而是忘却！这就好比一个电脑，如果我们对它内在的程序、内在的文件资料统统都不满意，可电脑的空间已经满了，那该怎么做呢？我们是不是要先删除旧的程序、旧的文件？然后再装入新的程序、新的文件？这是一个必然的步骤，不然，旧的东西在阻挡，新的东西往哪里放呢？正如，我们想得到更大的发展，关键问题不在于如何使头脑里产生崭新的、创造性的思想，而在于如何从头脑里淘汰旧观念！旧的观念不除去，新的观念很难植根发芽。

著名的管理学大师彼得·杜拉克曾说道：“创新起始于舍弃，它不在

于实施新措施，而在于舍弃的是什么。”

所以，现在就请阅读到此的读者朋友找出笔和纸，写下你最需要舍弃的三件事：也许是你过去最想改善的某个习惯，也许是某个你怨恨已久的人，也许是你想放弃又不敢放弃的旧工作……都可以，然后在这三件事后面画一个大大的“×”，并对着它们说：“再见吧，舍弃你让我感觉轻松！”

忘记过去，把握今天

传说中有一种汤，喝下它，你就会忘掉一切。尽管现实中的这种汤并不存在，但从中我们不难看出人们对于“忘记”的期待与渴望，也不难看出“忘记”的难度。虽然“孟婆汤”永远流淌在传说里，但为了能有一份轻松的心境继续未来的日子，我们必须成为一个具有“魔力”的大厨，为自己熬制一份能够帮助我们学会忘记的“孟婆汤”。

刚过而立之年的文达看起来有些与年纪不大相符的苍老，而且被朋友们偷偷冠以了“祥林哥”的绰号。文达本来是一个事业小有成就的年轻男子，自己有一家贸易公司，效益还不错。可这一切都在三年前忽然改变了，如今，文达原本平静幸福的生活已经面目全非。

事情的起因是一个项目的投资，对方是文达多年的老同学和好朋友。当时文达很看好那个项目，准备以自己的公司做抵押，然后贷款投资，与对方联手拿下那个项目。出于多年的好友关系，文达十分信任这个好友。可是，变故出现了。先是竞标失败，而自己却没有得到资本的回笼。而后就是自己的那位好友不见了踪影，所有钱款被一卷而空。文达慌了，最后绝望了。原本蓬勃发展的公司被迫抵了债务，富足的生活一下跌入了谷底。从那以后，文达就如同变了个人一样，逢人便说起自己的不幸，逢人便打听那个骗了自己的朋友的去向。时间飞逝，一晃三年过去了，曾经的痛苦没有远去，文达依旧无法自拔……

印度诗人泰戈尔说过，“如果你为失去太阳而哭泣，你也将失去星星”。为曾经的不如意耿耿于怀，只怕心灵之船不堪重负，记忆之舟承载不下，会让痛苦的过去牵制住未来。故事中的文达不是一个聪明的人，不懂得忘记过去，把握今天。其实，他应该明白，过去发生的事情已经无法

改变了，就算再念念不忘再沉湎痛苦也已经无济于事。那么就不如忘记过去，从痛苦中解脱出来，把握好今天；或重新开始，把损失减少到最小。

其实生活中类似的事情并不少见，类似文达这样的人也很多。实际上，过去的人和事都已经过去，生活仍将继续前进，要紧的是现在和将来要如何进行。一味地沉浸在过去的遭遇中而贻误现在的时光，一蹶不振，自暴自弃，等于将未来也一并浪费在那些已经过去且无法挽回的岁月上了，这样的代价未免太大。不要沉浸在回忆中，忘记过去的痛苦忧愁，现在这一刻活得真实，活得充实，活得自在才是最重要的。

有时候回想过去，那些令人振奋的事情，那些悲伤落寞的旧景，一幕一幕，落泪偷笑虽然让人心潮起伏，但是又有什么用呢？痛苦的回忆会让人失去内心的自信，磨掉对生活的热情和希望，最终只会让自己的生活更加无望痛苦。

忘记过去，就让往事随风。无法忘记过去的人，常常会在不经意间连今天也失去，沉迷于昨日的人，很可能也会错过了人生当下美丽的金秋和辉煌的未来。活在昨天里的人不愿意面对今天和各种变化，当今天发生新变化时，就会茫然不知所措，变得烦躁不安，进而陷入更深的生活沼泽。

俗话说，“人生不如意事常十之八九”。的确，综观芸芸众生，有谁能一生都活得春风得意，一帆风顺，波澜不惊？答案无疑是否定的。成人的世界背后总有残缺，命运就如一叶颠簸于海上的小舟，时刻会遭受波涛无情的袭击。因此，我们需要学会忘记。忘记他人给自己的伤害，忘记朋友对自己的背叛，忘记曾有过的被欺骗的愤怒和被羞辱的耻辱……只要忘记过去的烦恼，就可以轻松地面对未来的再次考验；只要忘记过去的忧愁，就可以尽情享受生活赋予的乐趣；只要忘记过去的痛苦，就可以摆脱阴霾的纠缠，让整个身心沉浸在悠闲无虑的宁静中，体味人生多姿多彩的缤纷。忘记这一切，我们就会发现原来生活也有美好的一面，就会体会到原来心情舒畅会让人如此轻松愉悦，就能掌握住自己的生活，从而更加主动，充满信心和力量去开始全新的生活。

有这样一首白话诗深得很多人的喜爱：春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪。若无闲事挂心头，便是人间好时节。的确，记住那些该记住的，忘记那些该忘记的，让人生过得洒脱，让心中没有挂碍，你便会觉得生活是如此美好。

鱼和熊掌不可兼得

纵有钱财万贯，不过一日三餐；纵有广厦万间，也只用七尺床儿容身。只可惜我们总是明白得太迟。“身后有余忘缩手，眼前无路想回头”这句话读了几百年，可是真正能做到缩手的又有几人？

放下很难，可能会带来一时的损失或心痛，可是真正放手后，会发觉所有的纠结与烦心反而可以转换成一片海阔天空。放下不等同于放弃，更不是要你酒、色、财、气四大皆空。放下是一种感悟、一种心境、一种对外部事物进退取舍、轻重缓急、远近厚薄的把握。

人生就像爬一座山，本来是到山顶看风景的，可是身上背负着各种各样欲望的包袱，就会越爬越累，别说可能登不上山峰，就连欣赏沿途景色的快乐心情也会荡然无存。

有一个富翁背着许多金银财宝，到远处去寻找快乐。可是走过了千山万水，也未能寻找到快乐，于是他沮丧地坐在山道旁。一个农夫背着一大捆柴草从山上走下来，富翁说：“我是个令人羡慕的富翁。请问，为何没有快乐呢？”

农夫放下沉甸甸的柴草，舒心地揩着汗水说：“想得到快乐很简单，放下就是快乐呀！”富翁顿时开悟：自己背负那么重的珠宝，老怕别人抢，也怕遭人暗害，整日忧心忡忡，快乐从何而来？于是富翁将珠宝、钱财接济穷人，专做善事，慈悲为怀，这样行善滋润了他的心灵，他也尝到了快乐的味道。

学会放弃，我们便可以使负重的人生得到暂时的休息，摆脱烦恼和纠

缠，使整个身心沉浸在一种轻松悠闲的宁静之中；学会放弃，我们便可以用充沛的精力去做最想做、最该做、最需要做的事；学会放弃，我们便可以在一种无怨无悔和默默无闻的等待中，使自己的心灵得到一份超越，一份执著和一份自信。钱、权势、名声、地位都无关，真正能给我们带来快乐的是一份淡泊的心境！放下你该放手的东西，你便会拥有快乐的人生！何不每天阳光清新地过日子，洗练一份仁厚清静的心境，无憾无悔走到生命尽头。

有一只狐狸，看到围墙里有一株葡萄树，枝上结满了诱人的葡萄。狐狸馋涎欲滴，它四处寻找入口，终于发现一个小洞，可是洞太小了，它的身体无法进入。于是，它在围墙外绝食6天，饿瘦了自己，终于穿过了小洞，幸福地吃上了美味的葡萄。可是，后来它又发现，吃得饱饱的身体无法钻到围墙外，于是，又绝食6天，再次饿瘦了身体。结果回到围墙外的狐狸仍旧是原来那只狐狸。

其实，在生活中，也有不少人像这只狐狸，为了“得”而无谓地失去很多东西。

人的一生，需要我们放弃的东西很多。古人云，鱼和熊掌不可兼得。如果不是我们能力所能承受的，就要学会放弃。放弃并回到当下，这才是幸福的人生的开端。

许多人对过去和未来有些特别的情结，但过去的毕竟是过去的，只能追忆，不能创造，至少逝去的时间，不能再追回。一个人受点挫折不要紧，切莫一蹶不振，而是吸取教训，往往一次失败的经历更锻炼一个人的成长与发展。

无论好的、再坏的过去，也已经过去了，和现在的我们无所相干；未来多么美好，我们可以尽情地编织我们的未来，将未来作为我们好好生活的动力，作为好好生活的精神支柱。

第七章

困难面前不必畏惧，笑迎挫败迎难进

人的一生并不是一帆风顺的，我们可能会常常失败，但是，在失败中的我们又如何去面对呢？如何从失败中生活呢？在前进道路上总会遇到许多挫折、磨难，在逆境中学会看得开、看得远，人一生才走得顺当，走得平稳。奋斗之路不是一条坦途，只有不怕挫折，毫不懈怠地行进，才会听到胜利的号角声。

看得开才能走出逆境，赢取成功

人生道路上，风和日丽和风风雨雨共同组成了我们途中的风景。有些人在遭遇挫折和逆境的时候，总是怨天尤人，一蹶不振，给自己的心灵蒙上一道阴影，看不见阳光；只有凡事看开一点，在逆境中常常给自己的心灵除尘，才能以坦然的心面对逆境，这样即使在逆境中也能生活得轻松、快乐。

普劳图斯说："泰然自若是应付逆境的最好办法。"面对逆境，我们要看开，其实，生活依旧美好，只是你没发现。

有个残疾人来到天堂找到上帝，一见到上帝，他便抱怨上帝为什么没给他一副健全的体格，没有正常人活动得轻松自如。上帝只是笑了笑，什么也没说，就带他去看了一位朋友，而这个朋友刚去世不久，才升入天堂，他感慨地对这个残疾人说："看开点吧，朋友，至少你还活着。"

后来，一个官场失意被排挤下来的人找到上帝，抱怨上帝为什么没给他高官厚禄，没能让他在官场春风得意。这时，上帝就把那位残疾人介绍给他认识，残疾人对他说："看开点吧，朋友，至少你的身体还是健全的。"

再后来，一个年轻人找到上帝，抱怨上帝没让自己受到人们的重视和尊敬，离成功的路还很远。上帝把那位官场失意的人介绍给他，那人于是便对年轻人说："看开点吧，至少你还年轻，前面的路还很长。"

某一时刻身处逆境，并不代表你失去了全世界。你应该想到，你拥有的还有很多，你还有快乐的资本、奋斗的决心、无坚不摧的意志。

人的一生并不是一帆风顺的，在前进道路上总会遇到许多挫折、磨

难，在逆境中学会看得开、看得远，人一生才走得顺当，走得平稳。在逆境中是否看得开会有不同的人生结果。看不开的人只能在逆境中沉沦，心灵也得不到释放和解脱。看得开、放得下的人才能以一副好心态走出逆境，赢取成功。

被称为“东方鸿儒”的季羡林，回忆自己的童年时说：“眼前没有红，没有绿，是一片灰黄。当自己长到四五岁的时候，对门的宁大婶和宁大姑，每到夏秋收割庄稼的时候，总带我出去很远的地方，到别人割过庄稼的地里去拾麦子或者豆子、谷子。一天辛勤之余，可以捡到一小篮麦穗或者谷穗。有一年夏天，大概我拾的麦穗比较多，母亲把麦粒磨成粉，做了一锅面饼子，我大概吃出味道来。吃完了饭以后，我又偷吃了一块，让母亲看见了，她赶着要打我。我当时赤条条浑身一丝不挂，就逃到房后，往水坑里一跳，母亲没有办法来捉我，我就在水中把白面饼吃光。”他又说，“现在写这些还有什么意思！但它使我终生受用。有时能激励我前进，有时能鼓舞我振作。”

这不仅是他童年的心态，也是他在人生困境中的心态，一块面饼子的快乐让一个农村孩子成为文学领域的领军人物，这就是一份看得开的心境所带来的成功。

每个渴望成功的人都会经历常人无法经历的困难和逆境，而在逆境中放下心灵的包袱，才会踏过荆棘和坎坷向成功进发。

也许有很多人在听到自己破产的那一刻，一定是伤心欲绝。可是，只要你积极地面对，给自己鼓起从头再来的勇气和希望，最终重现辉煌。其实所有一切都可以重新再来，不过前提是先让自己放下心灵的负担，微笑面对，看开逆境，才会有希望，才可以继续努力地奋斗，才会在黑暗中看见那盏指引我们前进的明灯。

路德维希·凡·贝多芬，德国最伟大的音乐家之一，出生于德国波恩的平民家庭，是由古典乐派跨进浪漫派中间的一座桥梁。他出身寒微，虽遭到诸多不幸与痛苦，但是凭借不屈不挠的精神以及积极向上的进取心，他自我充实，最终茁壮成长。他从小被强制学习音乐，早年曾向海顿与阿布雷治克学习理论作曲，奠定了作曲技巧的深厚基础，终成一代巨匠。

26岁时他开始耳聋，晚年全聋，只能通过谈话册与人交谈。但孤寂的

生活并没有使他沉默和隐退，反而促使他创作出更多伟大和不朽的作品，对世界音乐的发展有着举足轻重的作用。他没有因为耳朵聋了而放弃音乐，没有因为自己是贫民出身就什么都不敢尝试，他很乐观，他用微笑把一切阻挡他的挫折都打退了。

贝多芬一生与苦难的命运搏斗，永不低头，在逆境中乐观向上，在作品中也融人不少前人不曾想象的深刻感情，处处充满了自信。他的这种精神伴他走向了音乐界的圣殿。

人生就像一次旅行，途中必然会有平坦的康庄大道，也有荆棘密布的丛林，这就好比人生中的逆境，真正懂得旅行乐趣的人认为旅行的乐趣在于克服那些途中的困难，在于到达别人所不易到达的地方，在于发现新的佳境。不要只看到旅途的艰苦，而要把希望的灯点亮，去照亮那些你想要去的地方。

在我们每个人降生到这个世界以前，就注定了要背负各种困难的折磨，逆境常有，人间的苦痛和曲折，我们都该把它看作理所当然。在逆境中我们要看得开，让自己的心灵经常放放风，把心态放轻松一些。多往开处想想，没有必要与自己过不去。放下是给自己的心灵松绑，放下才不会为逆境所累。

正确认识自己，淡然面对挫折

人生之路充满坎坷，每个人不可能永远一帆风顺，难免遇到挫折。遇到挫折并不可怕，重要的是你如何面对它。有的人会灰心，会气馁；而有的人会调整心态，重整旗鼓……不愿面对失败的人，永远都是失败的；敢于面对失败的人，即使最后失败了，也仍然是胜利的，因为他懂得如何对待挫折。不敢面对挫折的人，不是一个自信的人，因为一个自信的人不会那么介意自己的失败，会对自己充满信心，因为他知道自己最终会胜利。人只要多一分自信，就会坦然地面对挫折。

1989年，日本松下公司公开招聘管理人员，一位名叫福田三郎的青年参加了应试。考试结果公布，福田名落孙山。得到这一消息后，福田深感绝望，顿起轻生之念，幸亏抢救及时，他自杀未遂。此时公司派人送来通知，原来福田被录取了，他的考试成绩名列第二，因当时计算机出了故障，所以统计时出了差错。然而，当松下公司得知福田因未被录用而自杀时又决定将他解聘。其理由是，连这样小小的打击都经受不起的人，又怎么能在今后艰苦曲折的奋斗之路上建功立业呢？由此可见心理素质对一个人来说是何等重要！

美国教育家卡耐基经过调查研究认为，一个人事业上的成功，只有15%。在于其学识和专业技术，而85%靠的是心理素质和善于处理人际关系。1976年奥运会十项全能冠军的获得者詹纳，曾从体育比赛角度作了类似的论述，他说："奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20%是身体方面的竞技，80%是心理上人格上的挑战。"事实上，每个人都有充分发展自己、使自己取得巨大成就的智慧，可惜不少人却忽视了自我开发

的巨大潜力。

草地上有一个蛹，被一个小孩发现并带回了家。过了几天，蛹上出现了一道小裂缝，里面的蝴蝶挣扎了好长时间，身子似乎被卡住了，一直出不来。天真的孩子看到蛹中的蝴蝶痛苦挣扎的样子十分不忍，便拿起剪刀把蛹壳剪开，帮助蝴蝶脱蛹而出。然而，由于这只蝴蝶没有经过破蛹前必须经过的痛苦挣扎，以致出壳后身躯臃肿，翅膀干瘪，根本飞不起来，不久就死了。这个小故事也说明了一个人生道理，要得到欢乐和成功，就必须能够承受痛苦和挫折。这是对人的磨炼，也是一个人成长必经的过程。

小时候，我们都是从跌倒中学会走路的，即使长大成人，这样的成长方式也不会改变，我们仍然得“从跌倒中学会走路”。

每一个困难与挫折，都只是生活中必然的经过，我们不必太过惊慌或难过，只要心里牢牢记得小时候那种不怕跌倒的勇敢精神，鼓励自己站起来，拍拍灰尘，然后继续前进，或许下一步，我们就能踏着稳健的步伐，朝着人生的新目标前进。

每个人都有自己的特点，每个人都有自己的道路，不管你适合哪条道路，都要专心不二地走下去。不要看着某个人付出巨大的努力而终于得到了事业上应得的回报，受其感动，自己也想出去走一走，吃点苦头，从而走向成功；也不必想着某个人因茫茫人海结人缘而平步青云，就想着自己也去碰一个能拉自己一把的人，使自己的人生早日走向坦途。因为每个人都有适合自己的道路，所以切勿朝三暮四，见异思迁。世界本不浮躁，只因自己的心没有固定的地方所以浮躁。除去了浮躁，一心向着理想专心努力，就能迎来成功。

值得我们去“有所为”的就拼尽一切努力去实现它吧，只要在你心里认为是值得的，那么中间所错过的一切都物有所值。不值得做的，或者说是不可能做成功的，就请保持一颗知足而从容的心去“有所不为”吧。有选择地退出和避让实在算不得什么损失，反而受益无穷。

但在做一切之前，我们必须要正确地认识自己，知道什么是自己真正喜欢的，什么是自己真正感兴趣的，知己知彼，方可百战不殆。对于一个“有所为有所不为”、知进知退的人，生命的疆域将会更加宽阔而从容。

从跌倒处爬起，才有出路

人生路上，失败并不可怕。失败乃成功之母，正是因为有了失败，我们才能守望成功。不怕失败，勇敢地从跌倒处站起来，才能获得一次又一次丰富的经验、深刻的教训，然后汲取其中的精华，从容地酝酿、成长。失败就是我们通往成功殿堂的踏脚石，它助我们一步一步从容地走向成功。

谁能否认鲜花永远和荆棘相生相伴，谁能否认阳光永远与风雨同生同灭，谁能否认成功永远与失败共进共退。不是世上的每一条河流都能够流入大海，不能汇入的变成了死湖；不是每一粒种子都能长成参天大树，不能发芽的便成了空壳；但是我们不是河流，也不是种子，只要不怕失败、不畏艰难、勇敢前进，我们就会拥有自己的天空。

要知道，有失即有得，只要我们能调节好自己的心态，从容自若地继续前行，我们就能从容地摆脱不利的局面，迎来沧桑后的艳阳天。

中国香港"金利来"集团的主席曾宪梓正是在一次次失败后顽强地站起来，才成为了今天著名的"领带大王"。曾经一个烈日炎炎的下午，曾宪梓饱受烈日暴晒之苦，汗流浃背地拎着两大盒领带，疲惫不堪地走在香港尖沙嘴旅游区的洋服店兜售。他已经辛苦地奔跑了一个下午，跑了十几家店铺，却毫无所获。

当曾宪梓又走进一家洋服店时，那个洋服店的老板正在十分殷勤地做一位客人的生意。他不知道别人在做生意时，是不准他人打扰的，便拎着领带走进了店里。洋服店的老板像见到瘟神一样，恶狠狠地大声吼叫着把他赶了出去。

曾宪梓见到自己像要饭的乞丐一样遭人呵斥、被人驱赶，一种百感交集的酸楚涌上心头。没有人来抚慰他，帮助他，他以最快的速度擦去不断夺眶而出的热泪。但他没有半点退缩的余地，他独自舔着流血的伤口，依然重新绽露出笑颜，继续走街串户，兜售领带。他敢于面对现实，对事业有着锲而不舍的奋斗精神，这些因素最终使曾宪梓成了一个赢家，建立起属于自己的领带王国。

曾宪梓的成功离不开他的不怕失败、顽强拼搏的精神，即使在最艰难的时候，曾宪梓也没有灰心丧气，反而不断地在失败中认真总结教训，迎难而上，化耻辱为动力，努力从跌倒处站起来。

在通往梦想的路上，我们每个人都会面临各种挑战和机遇，也会遭遇各种挫折和困难，这时候你的抉择、你承受挫折的能力，就是你未来的命运、日后从容生活的筹码。成功是一次埋伏着许多危险的旅程，只有不怕失败，才能笑到最后。李权福正是在不断地与挫折和失败的斗争中，一路从容地走向成功的。

二十刚出头的李权福，成了家乡当时最红火的乡镇企业的一名职工。而后，他进入当时的造纸厂，从硫化工转为了一名车工，整天与车床打交道的他不仅有一个好身体，也有一个好脑袋。当时销售科在全厂招聘销售员时，李权福被聘上了，原因是他喜欢研究市场。当了销售员的李权福如鱼得水，除完成销售任务外，他还了解到许多制药厂需要大量药用玻璃瓶。他发现这是一个商机。

为了抓住这个商机，李权福行动了，和两个朋友在自家的院内开始了药用玻璃瓶的生意。他借了2万元做启动资金，请了几个懂玻璃制造的朋友搞起了玻璃瓶的生产。从图纸设计到生产包装都是小作坊式的作业，然而产品送交厂家后总是质量不合格，一次、两次、三次……失败、失败，还是失败……坚持还是放弃，思想斗争比制造产品还折磨人。到第五次宣告失败时，李权福在坚持还是放弃的问题上煎熬。如果就此放弃，借的2万元就会打水漂，就凭他当销售员的300多元的保底工资要还多少年？如果继续，到底能不能成功、多少次才能成功，还需要多少资金？这都是未知数。亲戚朋友间能借的都借了。

仅仅几天的时间，李权福就瘦了一圈。到第七次试验还是失败的结

果时，家里人担心的不是他的成功与否而是怕他想不开了。此时，李权福感到自己已经没有退路，这次他“必须成功”。他不想再失败，也不能再失败。“三株口服液试验几百次才得以成功”的事例成了鼓励他继续下去的精神支柱。对他来说只有背水一战，继续坚持，从跌倒处爬起，才有出路。这回，永不服输、不怕跌倒的精神成就了他，经过8次的试制，他在简易作坊里生产的药用玻璃瓶终于问世了。李权福的创业之路也看到了成功的曙光。

正是因为不怕失败，他才对自己有了信心，能从跌倒处站起来。可以说，不怕失败给了李权福获得成功、赢得从容生活的机会。

在我们的人生道路上，失败无所不在，被失败所束缚、所困扰的人，将一败到底；被失败所激励、所鼓舞的人，将取得最终的成功。生活正是有失败和成功的交替，才变得丰富多彩，而我们也正是在失败的历练中才变得从容睿智。

在一次火灾中，一个小男孩被烧成重伤。虽然经过医院全力抢救脱离了生命危险，但他的下半身还是没有任何知觉。医生悄悄地告诉他的妈妈，这孩子以后只能靠轮椅度日了。

一天，天气十分晴朗。妈妈推着他到院子里呼吸新鲜空气，然后有事离开了。一股强烈的冲动从男孩的心底涌起：我一定要站起来！他奋力推开轮椅，然后拖着无力的双腿，用双肘在草地上匍匐前进，一步一步地，他终于爬到了篱笆墙边，接着，他用尽全身力气，努力地抓住篱笆墙站了起来，并且试着拉住篱笆墙向前行走。没走几步，汗水从额头滚滚而下，他停下来喘口气，咬紧牙关又拖着双腿再次出发，一直走到篱笆墙的尽头。

就这样，每一天男孩都要抓紧篱笆墙练习走路。可一天天过去了，他的双腿仍然没有任何知觉。他不甘心困于轮椅的生活，一次次攥紧拳头告诉自己：未来的日子里，一定要靠自己的双腿来行走。终于，在一个清晨，当他再次拖着无力的双腿紧拉着篱笆行走时，一阵钻心的疼痛从下身传了过来。那一刻，他惊呆了。他一遍又一遍地走着，尽情地享受着别人避之不及的钻心般的痛楚。

从那以后，男孩的身体恢复得很快。先是能够慢慢地站起来，扶着篱

笆走上几步。渐渐地他便可以独立行走了，后来的一天，他竟然在院子里跑了起来。自此，他的生活与一般的男孩子再无两样。到他读大学的时候，他还被选进了学校田径队。

他就是美国历史上著名的长跑运动员——葛林·康汉宁博士。

李白诗云：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”无论面对何种失败，都不要忘了：从哪里跌倒了，就在哪里爬起来继续前进。没有失败的辛酸，哪有成功的甘甜？相信黑夜过后总会有黎明的来临，凡事无绝对，失败并不可怕；怕的是你经历了一次打击，就再也站不起来，放弃了继续前行的信心。

遭遇失败，并不代表我们真的不行，也无须过多地嗟叹，凡事尽力而为，对得起自己就够了。也许你已失败一百次，一千次，甚至更多，但你千万别放弃，或许下一次你就成功了。要知道，每一次失败，就意味着我们能更从容地找到通向成功的那条路，所以不要害怕失败，一定要学会从跌倒处站起来！

面对挫折、苦难保持一份豁达的情怀

人的生命只有一次，是父母的给予和上苍的恩赐，生命本身就是一种幸福。在历史的长河中，人的生命是短暂的，总有一天会走到终点，千金散尽，一切都如过眼云烟，只有精神才能长存世间。

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他父亲在草原上迷了路。阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。父亲就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说："人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。"在父亲的鼓励下，阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名优秀的船长。

这个故事告诉我们，只要我们珍惜生命，就能爬出挫折的泥潭。

美国克莱斯勒汽车公司的首要人物李·艾柯卡，当初在福特汽车公司时，曾因工作不被信任而遭辞退。但他没有气馁，终于事业有成。

我国著名历史学家蔡尚思在年轻的时候也曾多次失业，一次被解聘后，他无事可干，便一头钻进了南京图书馆，利用一年多时间翻阅数万卷的历代文集，收集了大量的资料，为他日后的研究打下了扎实的基础。因此，他的朋友称他"这段生活与其说是失业，还不如说是得业"。又如，青年学生高考失利后，有人心灰意懒，消极抑郁，甚至积郁成疾，精神异

常；但也有人榜上无名，脚下有路，自学成才。

安徽省涡阳县的刘玉霞，1983年高考落榜后，回到家乡务农。她发现这里的农民仍沿袭传统的耕种模式，走着低效农业的老路，她决心要改变这种现状。一年后，凭着她的文化知识和钻研精神，她被镇里招聘为科技主任。一年又一年，她坚持不懈地向农民传播科学思想，推广新知识新技术。辛勤的劳动终于结下了丰硕的成果，她培养和扶持出了一批又一批的科技示范户，科学思想和技术终于在家乡古老的土地上扎下了根。1995年9月4日，在北京怀柔举办的“95非政府组织妇女论坛”上，她用自己的亲身经历，向来自世界各地的姐妹们介绍了今日中国农家女的成长、困惑和追求。

如果你珍爱生命，请你修养你的心灵。在纷纷扰扰的世界上，心灵应当似高山不动，不能如流水不安。居住在城市，在嘈杂的环境之中，不必关闭门窗，任它潮起潮落，风来浪涌，我自悠然坚守信念。面对世俗，如砥柱不随波逐流；面对权贵，如雪峰坚守自己的高洁。这是勇敢，也是骨气。

心灵是智慧之根，要用知识去浇灌。读万卷书，行万里路。哲学使你聪明，历史使你明智。让知识真正成为心灵的一部分，成为内在的涵养。

人生要有所追求，追求事业，追求爱情，追求美好的生活。只有不懈追求，生活才会更精彩，世界才会更美好。人还要有一颗平常心，要知道，我们大多数都是普通人，个人的力量永远是渺小的，客观条件永远是第一位的，主观愿望永远是第二位的。不刻意，顺其自然，知足常乐，平平淡淡也是福。

人生不如意事十之八九。面对挫折、苦难，能否保持一份豁达的情怀，能否保持一种积极向上的人生态度，这需要博大的胸襟、非凡的气度。要在逆境中磨炼出你的意志，不必计较一时的成败得失。享受孤独，享受寂寞，在彷徨失意中修养自己的心灵，这就是最大的收获。要学会感恩，感恩是一种处世哲学，是生活中的大智慧。生活中常怀感恩之心，常怀感激之情，感受到的就是阳光灿烂，心中永远是春意盎然。

一帆风顺不过是一种奢望

人的一生，知道自己真正需要什么，比什么都重要。人有长短差别，事业没有贵贱，与其这山望着那山高，不如做好手边清楚的事情。只有不行的人，没有不行的事业，一个人选择什么事业固然重要，可他如何去做那份事业更加重要。

曾经看过这样一则寓言：

从前，有一群青蛙组织了一场攀爬比赛，比赛的终点是一个非常高的铁塔的塔顶。一大群青蛙围着铁塔看比赛，给它们加油。

比赛开始了。群蛙中没有谁相信谁会到达塔顶，它们都在议论："这太难了！它们肯定到不了塔顶！""它们绝不可能成功的，塔太高了！"听到这些议论，一只接一只的青蛙开始泄气了，除了那些情绪高涨的几只还在往上爬。

群蛙继续喊着："这太难了！没有谁能爬上顶的！"越来越多的青蛙累坏了，退出了比赛。但，有一只却还在越爬越高，一点没有放弃的意思。

最后，其他所有的青蛙都退出了比赛，除了一只，它费了很大的劲，终于成为唯一一只到达塔顶的胜利者。

很自然，其他所有的青蛙都想知道它是怎么成功的。有一只青蛙跑上前去问它哪来那么大的力气跑完全程？最后，发现这只青蛙是个聋子！

世界上最大的悲剧，莫过于有太多的人从来没有发现自己该做什么！他们总是觉得自己选错了事业，不认为是自己将事业做错了。古人讲，凡成大事者，不唯有经天纬地之才，亦有坚韧不拔之志。是永不放弃还是撒

手丢开？这是对人生的考验，是强者和弱者的分水岭。永不放弃的是强者，即使他没有取得最后的胜利，他也是一个精神上顶天立地的英雄。

林肯是美国历史上最具魅力的总统之一，在历次美国最佳总统评选中，他都名列榜首。然而，在林肯的一生中，失败远多于成功，13次失败3次成功。

1832年他失业了，对他是一个打击，此后他决定竞选州法官为民众工作，可一年内两次竞选，两次失败。他又转向经商，不到一年不但血本无归，而且彻底破产，他为还清债务整整拼搏了17年。

1834年，再次竞选州长，取得了成功。

1835年，在他准备结婚前的几个月，心爱的姑娘突然离开人世，他悲痛万分，患上了神经衰弱症，卧床好几个月。

1838年参加竞选议会议长失败。1843年参加美国国会议员竞选，失败。1946年再次参选美国国会议员，获得成功。两年后，他想连续当选，可落选了。他申请州土地局的职位，然而申请信被退回。1854年他参选美国议员，名落孙山。两年后，参选副总统，失败。又两年后参加议员竞选，落选。

1860年他参加美国总统竞选，获得胜利。

人的一生总会遇到接二连三的挫折，一帆风顺不过是一种奢望，甚至从来就不可能存在。从这点讲，是永不放弃的坚强信念和执著性格成就了伟大的林肯。人生战场上，前途是光明的，道路是曲折的，一个人拥有自信并坚持下去，就会笑到最后。

有一句话说得好，“事业可以平凡，追求应当崇高”。综观古今中外无数成功者的精彩人生，更是证明：一个人最重要的是不要输给了自己，输给自己就等于自己主动交了白卷。任何时候，都不要看轻了自己，在关键时刻，你敢说自己很重要，那么你的人生，也许会由此揭开新的一页。

洛克菲勒年轻的时候，在美国某个石油公司工作。他学历不高，又没什么一技之长，只好从事那种连小孩子都能胜任的普通工作——巡视并确认石油罐盖有没有自动焊接好：当石油罐从输送带上移送到旋转台的时候，焊接剂就会自动滴下，沿着盖子转一圈，就算焊接完毕。他每天都要几百次地用眼睛盯着这枯燥的作业过程。没干几天，他就厌烦了，而且十

分想改行重新换个工作干干，但没有一技之长，根本找不到工作。他只好定下心来，仔细观察，在自己的工作中寻找实现兴趣的突破口。他发现，石油罐旋转一次，焊接剂滴落39滴后，就算结束焊接工作。他在想，这一连串的工作中有没有地方可以改善呢？突然有一天，他想到：如果能将焊接剂减少一两滴，不是可以节省成本吗？

于是，他苦心钻研，最终研制出“37滴型”焊接机。但这种焊接机焊接出来的石油罐，偶尔会漏油，并不实用。面对失败他并不气馁，仍旧继续研制，最终研制出“38滴型”焊接机，焊接出来的石油罐非常完美。公司对他的发明十分重视，于是生产出这种机器，更换了原有的焊接机。尽管只节省了一滴焊接剂，但那“一滴”，却给公司带来了惊人的利润！正是改造焊接剂的成功，改变了洛克菲勒的人生，使他从一个普通工人逐步变成了掌握全美制油业95%实权的石油大王。

大多数人，在脑海深处，都想做一番大事业，可结果呢？往往是事与愿违，不是半途而废，就是稍遇困难就打了退堂鼓。为什么呢？因为任何事业都有其自身成长的、不以人的意志为转移的客观规律，每个人需要准备好自己，这就是功到自然成，来不得半点虚假。

美国柯立芝总统曾说过这么一句饱含哲理的话语：“世界上没有一样东西可以取代毅力。才干也不可以，怀才不遇者比比皆是，一事无成的天才很普通；教育也不可以，世上充满了学无所用的人。只有毅力和决心无往而不胜。”无论地位高贵或卑微，当失去社会赋予的角色后，一个人能拯救自己的只能是自己的力量，抓住自身优势，寻找在社会中的定位点，就一定会拥有掌握自己命运的力量。

有这样一个故事：

一位名牌大学毕业生，毕业时正赶上经济不景气，许多单位裁员，就连他这样以前备受欢迎的MBA毕业生也大量过剩。

为了解决生计问题，他决定和几位普通院校的毕业生一起去一家小公司应聘当销售员，并邀请同班同学一块去应聘。

然而，他的想法遭到了同学们的耻笑，他们说：“我们可是名牌大学的毕业生，怎能把身份降到普通院校学生的行列。”“我们MBA毕业生，是应该从事经营管理这样的白领工作的，去应聘销售员这样的岗位，太没

出息了。"

结果，班里只有他一人做了销售员，其他人都待在学校打发无聊的日子。

上班后，他因为刻苦努力，业绩节节攀升，逐渐做了公司业务经理，将公司业务干得越来越火，几年后，老板就看中他的经营才能，把他调到身边做了自己的助理。

又过了几年，老板岁数大了，想退休，但子女没有人愿意经营他的小公司，只好以极低的价格把公司转让给了他。

有了自己的公司，他积极发挥才能，很快就将公司业务向全国扩展，拥有了近百家分公司，资产达上亿元。而当初嘲笑他的那些同学不是在职场上挣扎，就是待在家里等着。

每个人无论走上什么样的道路，都希望有一个最好的结果，而这要取决于自己主动努力的程度！在人生的征途上，一个人只要不甘平庸，并付诸行动，就一定可以改变自己的命运，迎接属于自己的美好明天！

人生最大的敌人是自己

失败，其实就是一种感觉，一种情绪，克服失败的过程就是把目标变为现实的过程，如果在尝试的时候因为受到多次打击而消极绝望，也是因为自己在心里积累起来的障碍城墙。如果我们在遭受挫折之后对自己的能力或“命运”发生了怀疑，产生了失败情绪，想放弃努力，那么我们就已经失败了。

其实，失败并不可怕，可怕的是人在遭遇失败后依然站在失败的脚印上。所以说，人不要怕失败，只要你能勇敢地稳稳地踏着自己的脚步，失败也会被你踩在脚下，被你的力量碾得粉碎，甚至还可以从中体悟到很多人生中最宝贵的哲理。

人们常说失败是成功之母，可是又有谁心甘情愿地接受失败，真正聪明的人不会为失败的情绪所左右。有些人遭遇一点的小挫折便开始坐在地上不肯重新站起来，认为自己的一生从此就这样了。

人生在世，不可能一辈子都春风得意，事事顺心。失败是人类必须要面对的，拥有虚怀若谷、大智若愚，恬淡平和的心境，这都需要自己大彻大悟的智慧。心境的好与坏，都要取决于精神的升华，品德修养，积蓄能量等。“一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚”，这是生活哲理的精髓。

一个有梦想的人，在给自己下失败结论的时候也是一个梦想结束的时候，此后他也许就不再尝试实现这个梦想或者其他的一些梦想了。但是对于一个珍惜自己的梦想和努力的人来说，是永远没有失败的，失败只是暂时的，就像学走路的婴儿摔了一跤一样，他没把它放在心上，更没害怕，

而是更加坚强了，也更加聪明了，因为他找到了更好的方法可以尽量避免这样的事情再次发生。

有一个这样的故事：有一个人将一条鱼放在一个特殊的鱼缸里，中间用一块透明的玻璃把鱼缸隔成两半，一半是鲜嫩的水草，一半是这条鱼。鱼儿饿的时候，就游过去吃水草，结果被中间的玻璃挡了回来。鱼儿开始并不罢休，接着又朝水草游过去，当然每次是被撞得"鼻青脸肿"，却仍然没有吃到那些美味的水草。如此折腾了一周，鱼儿累得不想动了，饿了也只是望望那诱人的水草，却再也没有采取过什么行动。

又过了一段时间，这个人把隔在鱼缸中间的玻璃取了下来，结果是什么呢？这条鱼每天都可以在这些鲜美的水草中间游来游去，却从不张开嘴去吃这么水草，它已经认定了这些水草是吃不到嘴的，所以这条鱼最后就饿死在这些鲜美的水草中间。

很多时候我们每一个人都像这条鱼一样，不可避免地会遭受挫折，遭遇失败。但是人是不可能脱离社会、脱离人群而生存的，所以我们可能会因遭受到严重的挫折而沮丧消沉；可能因劳而无获，因希望破灭而心情沉重；也可能因一次失败而从此一蹶不振，对自己失去了信心，开始怀疑自己的能力，怀疑周围的一切，当机会真正来临时，也会视若无睹，正如这条鱼一样，最终宁愿饿死，也不敢去试一试，去拼一拼。

其实失败并不可怕，关键是我们在失败之后如何去面对。人生最大的敌人是自己。在人生的道路上，我们不仅会承受外界的压力，而且还时时受到自身的挑战，所以我们在遭受失败和挫折时，首先应在心理上战胜自己，直面自己，认真地分析失败的原因，不要牢骚满腹，怨天尤人；也不要低估自己的能力，自哀自怜。我们要自信地从挫折和失败中站起来。除非你自己放弃，否则你永远也不会被打垮！你若在失败和挫折面前低头认输，那么你就真正地失败了，就算是有再多的机会，你也不敢去尝试，宁愿放弃一次次唾手可得的机会。久而久之，你就会像这条鱼一样，对机遇视若无睹。

成功来自于失败。因此，只有从失败和挫折中学得经验，吸取教训，才不会再次失败。每一个有成就的人在成功之前，都曾经历过无数的坎坷和失败。把错误和失败当作学习的机会，也许会再次遭受失败和挫折，屡

次三番如愿以偿地达到目的。然而每一次学习，我们都能增加一份收获，积累一份经验，并向目标更迈进一步。因为只要能从失败中吸取经验，都会促进成长。

请不要将自己的期望值定得太高，超越自己才是最重要的。所以不断地给自己订一个合理的目标，时时以自己为对手，战胜自己，今天的自己要超越昨天的成就，明天的自己又有一个更高的目标，并时时为自己设想一些危机或挫折情形，就算再次遭受失败，我们也不会束手无策，手忙脚乱。如此，才能使自己永远立于不败之地。

松下幸之助曾在他的管理日志中说："世界没有真正的失败，因为宇宙万物时时都在变化，日日都在发展。这是个大原则，不管如何，失败都只不过是不断茁壮发展的过程之一，在某个期间或许算是失败，但转移后，又是一片无限生机……"所以，正确对待失败的人，才是生活中真正的强者，才会真正体会到成功的喜悦！

千里之行，始于足下

现实生活中，几乎没有人喜欢失败，可惜这个世界没有永远的成功者，换句话说，也不应该有永远的失败者。人生是一场搏斗，谁也不是常胜将军，成功者与失败者的区别在于，前者有面对失败并超越它的勇气和能力，后者正好相反，在失败沼泽中难以自拔！

一个人如果想有目的地、有效地生活，就必须培养自我控制能力，将压力变为活力，而不是一份沉重的负担。只有如此，他才能攥紧自己命运的缰绳。一个意志坚强的人，世界也得让他三分；相反，一个意志薄弱的人，世界就欺他三分。

曾经看过这样一个故事：

在韩国，最大的不锈钢厂家——三美集团在亚洲经济危机下倒了闭。该集团60多岁的副主席，由于企业破产，个人资产也所剩无几，无奈之下重新回到职业培训所，接受餐馆服务生的培训。然后，他选择了以前经常光顾的一家著名饭店应聘。饭店老板念其从前经常照顾生意，答应让他在前厅当了一名端盘子的侍者。上班期间，他常遇到一些过去与他交往甚密，乃至莫逆之交的企业界、银行界熟人。这时候，别人难免有些尴尬，他却十分坦然。他说道："工作不只是谋生的手段，更是高贵心灵的营养。"

常言说得好，"天不会塌下来"，不管碰到多大困难，也必须挺得住，才能化解一切压力，最终轻装上阵。对于未来，每个人总觉得遥远、模糊，如果分几个阶段，就会感觉离自己很近。谁都一样，不管他（她）的起点多么低，距离未来多么遥远，只要坚实地走、认真地走，哪怕走的只

是一小步，都是和未来靠近。

人生在世，谁都会有不顺心的时候，做个有耐心的人不容易，做到平心静气更是一种境界、一种气度和一种修养。

事实上，你用正确的态度对待生活中的一切，一切也会给你同样回报。人生离不开利益，但也不能只盯着利益，利益不是万能的，莫让利益遮住眼，走出利益，天地就会变得越来越宽广。

有一个从名牌毕业的大学生，非常期盼进入一家大公司工作。于是，他给公司总经理寄去一封短笺。很快他就被录用了，原来打动该公司老总的不是他的学历，而是他那特别的求职条件——请求随便给他安排一份工作，无论多苦多累，他只拿做同样工作的其他员工一半的薪水，但保证工作做得比别人还要优秀。

被公司录用后，他果然干得很出色，公司主动提出给他加薪，他却始终坚持最初的承诺：比做同样工作的员工少拿一半的薪水。

不久，因受所隶属的集团经营决策失误影响，公司要裁减部分员工，很多员工无奈地失业了，他不但没有下岗，反而被提升为部门的经理。这时，他仍主动提出少拿一半的薪水，但他工作依然兢兢业业，做着公司业绩最突出的部门经理。

以后，公司准备给他升职，并明确表示不让他再少拿一分薪水，还允诺给他相当诱人的奖金。面对如此优厚的待遇，他没有受宠若惊，反而出人意料地提出了辞呈，转而加盟了各方面条件均很一般的另一家公司。

很快，他就凭着自己非凡的经营才干，赢得了新加盟的公司上下一致信赖，被推选为公司总经理，当之无愧地拿到一份远远高于那家合资公司许以的报酬。

一位记者追问他当年为何坚持少拿一半的薪水，他微笑道：“其实我并没有少拿一分的薪水，我只不过是先付了一点儿学费而已，我今天的成功，很大程度上，取决于在那家公司里学到的经验……”

“天下没有免费的午餐”，一个人的起点比他人低，只有比别人付出更多，才有出人头地的希望，如果为了日后更大的收获，果断地舍弃眼前的一些小利，不失为明智的举措。

现代社会竞争越来越激烈，在这个环境里，一个人面对变化速度和复

杂性成几何级数增长，面对种种突如其来的挑战，我们唯有具有自我实现的强烈愿望，并通过在个人努力与环境、实力之间进行匹配，才能够赢得未来！

这是一位女企业家的亲身经历：

那一年，她在一家公司打工。老板是位广东人，对下属非常厉害，但他是个说一不二的人，该给多少工资、奖金不会少一分，员工都拼命地工作。

公司有个规定，不准相互打听谁得多少奖金，否则“请你走好”。虽然很不习惯，员工还是一直遵守着。有一个月，他们都发现自己的奖金少了一大截，开始不说，但情绪总会流露出来。那天中午，吃工作餐时，大家见老板不在公司，就有人摔盆碰碗发脾气，很快得到众人的响应。

作为刚来公司不久的她，一直安安静静地吃饭，与热热闹闹的抱怨太不相称了，引起了大家的注意。他们问她，难道你没有发现奖金被老板扣掉一部分吗？她有些吃惊了，整个餐厅一下子安静下来，人人都被扣了，为何她得以逃脱？其实，她是被扣得最多的一个。然而，她什么都没有说。

不久她被提升了，他们又忌妒又羡慕，她的工资会高出一大截来，还有奖金。很久以后，她向他们描述当时自己的心情，她的确没有装蒜，她只是想这个月一定做得不好，所以才只配拿这份较少的奖金。后来，大家离开了那家公司，跳了几次槽，都没有跳到一个满意的地方。此时，她已做到了公司的副总，是标准的白领丽人，谁能想到几年前，她不过是很憔悴且人到中年的下岗工人。

人生真奇妙，怠也不成，躁也不成，不怠不躁是一种立世和行事的尺寸，只有把握了不怠不躁的尺寸，才能顺利抵达成功的彼岸。

面对生活，许多人从不习惯放低姿态，面对眼前五光十色、流金淌银的社会，我们认为索取是最重要的，于是，我们越是不满足，越是得不到想要的林林总总。其实，海纳百川，成汪洋之势，是因为它位置底。

“千里之行，始于足下”，浮躁是大多数人通往成功之路的拦路虎。即使一个人有最好的条件，如果不将自己放在最低处锤炼，势必坐吃山空，抑或到处碰壁。

飘风不终朝，骤雨不终夕

每个人心目中都有一个梦，都希望自己是一位叱咤风云的人物。创业者的心态和条件各不相同，但成功是每个人都期盼的。美国作家马克·吐温与郝威尔参加教会聚会时碰到天降大雨。郝威尔见这铺天盖地的大雨，不禁悲从中来，他喃喃地问马克·吐温：“这雨要下多久啊？你看这雨会停吗?”马克·吐温回答：“所有的雨都会停的。”

在活生生的现实世界里，像盖茨、戴尔这样的幸运儿毕竟是少数的。据有关调查，得到的数据，在美国中小企业中，约有68%的企业在第一个5年内倒闭，19%的企业可生存6~10年，只有13%的企业寿命超过10年。中国中小企业的研究数据可能不会这样“残酷”，但不可否认的是，许多创业者都在他们的创业之路上遇到过失败和挫折。

商业合作伙伴的不欢而散、商品缺乏市场销路、财务危机，等等，都是创业者可能面对的事情。在失败和挫折面前，创业者不能失去对未来的信心，更重要的是要学会“笑对失败”。

20世纪最伟大的励志成功学大师拿破仑·希尔在他的十七条成功法则中，其中一条就是“笑对失败”。他深信，“失败”是大自然对人类的严格考验，考验这个渴望成功的人是否应该得到成功的硕果，也借此烧掉人们心中的残渣，使人类这块“金属”因此而变得更加纯净。他忠告道：“命运之轮在不断地旋转，如果它今天带给我们的是悲哀，明天它将为我们带来喜悦。”

在失败面前有一种人是这样的，遭到了失败的打击而一蹶不振，成为让失败一次性打垮的懦夫，此为无勇无智者。第二种人，虽然遭受失败的

打击，但并不知反省自己，总结经验，只凭一腔热血，勇往直前。这种人，往往事倍功半，即便成功，也很容易昙花一现，此为而有勇无谋的莽夫。

还有一种人，遭受失败的打击后，能够审时度势，合理调整自我，在时机与实力兼备的情况下重新出击，铺天盖地地卷土重来。这种人堪称智勇双全，成功的喜悦常常降临在他们头上。

诀窍对于成功来说一文不值，因为它的所有伎俩在成功的身上不起任何作用更不会出现突然转败为胜的想法。一个创业者如果不能拥有临危不惧、重振雄风的信心和勇气，那也不可能披荆斩棘，这样就必定能征服前行道路上的一切困难，到达成功的目的地。

你们见过没完没了无休无止的雨吗，没有，哪怕是天灾也不可能一下就不停了？所有的雨不管它是怎样地来势汹汹排山倒海，也无论它是如何地令人心烦意乱愁绪如织，最终都是会安静下来的。而且，风雨越大，意味着它很快就要停歇了，就像“飘风不终朝，骤雨不终夕”。只要我们有耐心，它就一定会停下来，而且，雨后的天空会更加美丽，雨后的空气会更加清新，说不准还会出现魅力的彩虹。所以，当生活中出现狂风暴雨时，我们不要低头沮丧，也不要灰心失望。或许，这是幸福的吉兆、命运的转机，我们应该笑对人生。再说，别人的天空就不会下雨吗？想想朗费罗的诗吧：“你的命运一如他人，每个生命都会下雨。”

我们为什么那么害怕失败，那是因为我们怕失去太多的财富，如果换一种心态看失败，失败或许并不那么可怕，甚至是自己创造的良机，一种潜在的力量。

有这样一个故事：一个农民游客，受朋友所托，在韩国的一家超市买了四大袋约30斤的泡菜。在回旅馆的路上，他感到手中的塑料袋越来越重，勒得手很痛。他想把袋子扛在肩上，但又怕弄脏了新买的西装。正在左右为难之际，他忽然看到了街道两边茂密的绿化树，顿时计上心来。他放下袋子，在绿化树上折了一根树枝，准备用它来拎泡菜袋子。

不料，正当他为自己的“小发明”沾沾自喜时，被迎面走来的韩国警察逮了个正着。他因损坏树木、破坏环境，被韩国警察毫不客气地罚了50美元。交完罚款，他懊恼地继续赶路，心中除了舍不得那50美元，更觉

得自己让韩国警察罚了款，是给中国人丢了脸。他越想越窝囊，于是干脆放下袋子坐在路边，看着来来往往的人流。

这时他发现很多路人和他一样，都气喘吁吁地拎着大大小小的袋子，任凭手掌被勒得发紫也无计可施。“为什么不想办法搞个既方便又不勒手的提手，专门卖给韩国人，一定有销路！”想到这里他精神一振，暗下决心：将来一定要找机会挽回50美元罚款所丢的面子。

回国后，他一头扎进了方便提手的研制中。几经周折，产品做出来了，他将提手拿到当地的集市上推销，还免费送给那些在街头拎着重物的人使用。一时间，大街小巷到处都有人打听提手的出处：小提手出名了！

之后，他开始让方便提手打进韩国市场，经过前期大量市场调研和商业动作、推广，一周后，他便接到了韩国一家大型超市的订单，净赚了200多万元人民币！

这个人叫韩振远，一次偶然的灵感却让他由农民变成了百万富翁，假如没有之前被罚的50美元的经历，也许就不会激发他做方便提手的灵感，也就不会有他现在的成功。

韩振远的成功并不是传奇，这样的情况其实离我们并不遥远，他曾经和我们一样平凡而朴实。一个偶然的尝试使他触摸到创造契机的边缘，又由于遭遇到罚款的挫折真正激发创新灵感，最终创业成功，这样的经历，激发了我们成功的自信心。

对于我们安稳的生活者来说，更有理由勇于面对自己的挫折。只要根据不同的情况调整好自己的心态，就不会让失败和挫折占据大家的心田了，你也同样可以把失败转化为创造的良机。

无论何时何地，不要放弃希望

成功的人总是看到绿灯，失败的人总是看到红灯。现实中，一个人的心态、常常是他起跳高低的根本原因。

人生是一场搏斗，每个人不是自己的裁判，你放弃自己竞赛的资格，只能接受落伍淘汰的结局。

1929年，乔·吉拉德出生在美国一个贫民窟。从懂事时起，他就开始擦皮鞋、做报童，然后干过洗碗工、送货员和住宅建筑承包商等。

乔·吉拉德35岁以前，只能算一个全盘的失败者，患有严重的口吃，换过40个工作仍然一事无成，再往后他开始步入推销生涯。

他只要碰到一个人，就马上会把名片递过去，不管是在街上还是在商店。他认为生意的机会遍布每一个细节。他还认为，推销要点不是推销产品，而是推销自己。他说，“如果你给别人名片的时候，想这是很愚蠢很尴尬的事，那怎么能给出去呢？恰恰相反，那些举动显得很愚蠢的人，正是那些成功和有钱的人。”

乔·吉拉德经历过许多失败，在一次次惨败后，朋友都弃他而去。但乔·吉拉德说：“没有关系，笑到最后才算笑得最好。”

没想到，这样一个不被看好，而且背了一身债务几乎走投无路的人，竟然能够在短短的3年内被吉尼斯世界纪录称为“世界上最伟大的推销员”。他至今还保持着销售昂贵商店的空前纪录——平均每天卖6辆汽车！他一直被欧美商界称为“能向任何人推销出任何产品”的传奇人物。

人生可以虚拟，美丽可以虚拟，抱着积极态度对待生活，生活也让生

命的价值最大地张扬，无论何时何地，不要放弃希望。

人的一生不会是一帆风顺，也不会常晴无雨，更会遇到挫折、懊恼、忧虑等诸多不幸。马丁·路德说得好："我们不可能制止飞鸟在我们头上飞过，但我们却可以制止它在我们头上筑巢。"

人生是一个圆，生命有始有终，从拥有生命的那一刻起，我们就应该学会把握住自己，否则，到头来，等到后悔已经晚了。

失败是成功之母

每失败一次，就意味着自己会获得比他人多一次尝试成功的机会，自己就更加接近成功了。“错”的一半是“金”，“败”的一半是“贝”。错误或失败并不可怕，可怕的是不懂得“错里淘金”、“败中拾贝”。

自己挖的火海，只有自己去跳。不要把艰难的事情寄托在别人身上，别人没有理由和责任为你分担。人和人之间并不是平等的，在任何时候，都不能忘记自己的身份，也不能忽视别人的身份。哪怕是希望，也只能是没有意义的渴望。

存在一些缺点不一定就会注定你会失败，你还有成功的机会。只要你肯于承认、自觉发现自己的缺点，积极努力超越缺点，甚至还可以把它转化为发展自己的机会。

“失败是成功之母”这是一句世人广为传颂的至理名言，但是名言就是那样当作高高在上的供奉，却很少有人去实现它。畏惧失败的心理普遍存在着，曾不知有多少人因为一次的失败而从此一蹶不振，毫无斗志，开始变得失去信心；曾不知有多少人因为只顾得沉浸在一次的失败旋涡里不能自拔，而让一次又一次可塑的成功机会在自己的面前说“拜拜”。为了一次失败，而放弃多次成功的可能实在不值得。尽管自己时常也会沉浸在失败中，被失败的气氛渲染着，也会因为失败而流泪。“阳光总在风雨后”，失败是为了下次胜利迈开的第一脚。

“人非圣贤，孰能无过?”谁都有失败的时候，并且都在挫折中成长壮大。重要的是，在风雨之后，能否直起腰杆，再往前冲。这样他才能更向成功迈进一步。坚持着，面对失败就要用微笑的姿态站起来。用一脸的微

笑去迎接你期待的成功！一味地抱着失败的寒冷怎么能拥有温暖包围的成功喜悦呢？庆幸获得成功的真谛并未在一个人的心中泯灭，庆幸一个人侥幸懂得了成功的真谛。在成功与失败面前不能够这样，也经受不起突起突落的心态变化。你失败了，就要立刻站起来，你就再重新来过。你要从失败中总结经验，告诫自己决不在相同的问题下再次犯同样的错误。成功了，还需要保持清醒，需要积累失败中的经验，以便在日后对自己的前途上有所帮助。

自古成败累累，很多人都经历过失败，但是最值得人们赞叹的是失败之后站起来的勇气。文学巨匠马克·吐温面对商业的失落，弃商从文，在文坛上做出了一番成就，声名远播。

失败就像是一道炒糊了的菜，从里到外散发着难以下咽的味道，但是你必须把它吃下去。当亲朋的变故，努力经营的事业屡受挫折，甚至尝到了人间最难的苦涩，你徘徊、失落，甚至轻生，但你唯独没想到“天要下雨，娘要嫁人”，社会和个人的生活规律容不得你做出改变或下定论。同时，在自己很多次的经历之后，你也会意识到，失败就是酸甜苦辣的一碟菜。

一种大的智慧出现，往往源于失败后总结出来的教训。有人用很多理论描述着失败的意思，有人说，失败是人生的熔炉，它可以把人烤死，也可以使人变得坚强、自信；失败是寒冰，可以冷冻你的心脏，麻木你的大脑，但是，它也会让你在烦躁的时候更加冷静；有人说，失败就像一朵玫瑰花，带刺的时候很吓人，削去刺头你会感觉它是你人生里的享受；失败是一道靓丽的风景线，是经受夭折的玫瑰；遭受台风的花园虽令人无奈，但它却有无限的幽香；失败是枫叶，虽然被秋风扫落，却被热血渲染。

我们虽然还没有老年那种思维，但是，我们会去想：当我们垂垂老矣时，我们可以对自己的子孙后代说：“我曾笑对失败过。”

失败是成功路上层层的山峦，汹涌的浪涛，你只有走过沟坎，才会到达成功的彼岸。

路的旁边也有路

人当尽量过好每一天的生活，因为人生的时日有限，任何人都不应虚度。人当珍惜、把握、善用每一天的光阴。

一个人要在各种情况中都热爱生活，有时是非常困难的。当你的身体疼得要命、当你发现自己得了不治之症、当你刚刚失去工作、当一份你所珍视的情谊被破坏时，实在很难心怀感激。

但是，我们可以学习去感谢生活。因为，当我们软弱时，生活会赐给我们力量，让我们不仅在自己的家庭中做得好，还让我们在自己的工作当中，同样也做得好。

詹姆士·马丁森在十几岁的时候，梦想将来有一天能成为美国下坡滑雪队的队员。但是他却被征召入伍，并被送到越南。他在那里踩到了地雷，受了重伤而失去了两条腿。他变得怨天尤人，酗酒、吸毒，甚至想要自杀。

后来詹姆士遇到一些基督徒，教他如何改变自己。开始时他并不相信，不过最后他改变了自己。他回想："我虽然失去了双脚，但我开始在我的内心经历一些崭新的东西。"

詹姆士热心于传扬福音，他开始对青少年传教。他们热切地请求："来跟我们一起跑嘛！"他回答："我没有办法，我没有脚。"他们说："你有轮椅呀！"

于是，詹姆士开始了在轮椅上的赛跑，并最终成为大赢家。人们常常这样问他："是轮椅马拉松改变了你的生命吗?"他非常肯定地回答："不！是生活改变了我。"

一个人要成功、要发展，离不开开拓，只有开拓，才能不断找到更多更好的发展空间，找到通往成功之路。

我们天天渴望有一个好的环境，我们渴望别人能够为我们预备一个好的环境，渴望有一个非常美好的家庭。但是我们忘记了一点，这样美好的家庭，这样和睦同居的环境，首先需要我们自己的开拓，需要我们自己去打造，需要我们大家共同努力。

一位作家的对门，家里刚装修完，买了家具，要把家具搬来。就在那个时候，不巧的是，这家的主人不在，那些搬运工就把家具、沙发等都搬上来了。就放在了他们家门口。他出去一开门，一股浓烟就进来了，在他的门口，有一大堆烟头，不但如此，抽烟的人还在吐痰，满地乱七八糟的，尽都是烟头和痰。

当时，他勃然大怒，刚想说两句，理智就战胜了情绪，他觉得自己先跟对方讲一讲道理。于是，他看着他们，他们也看着他。他们知道错了，他们说，我们一会儿就拿笤帚扫了，他说：你们也挺累的，把东西搬到屋里，就可以走了。如果你们渴了，我家里有水，他们说：不必了。

于是，这位作家就下楼了。几个小时以后，等他回来，他发现家门口已经打扫得干干净净。

确实，我们常以为人生的路愈走愈窄，面临绝境。但事实上，生活常借着苦难使我们的道路比以前格外宽广，使我们领会到“山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村”的惊喜。

一个人不论在怎样的境遇之中，都要保持一份自省的精神，以适应各种情况的发生。我们不仅要接受别人的挑战，还要超越别人的挑战，才能成为赢家。

面对生活中的许多问题，多数人从不习惯思考，总认为办法是最重要的。于是，越是寻找解决问题的办法，越是得不到想要的林林总总。其实，没有思考的办法，永远只会让问题越来越多。

事实上，人不论在有多难的时候，都要相信路的旁边还有路。生活永远留给积极向上的人，生活一定会留给寻找机会的人，生活永远留给不放弃的人。

达拉斯市郊的格伦湖地区俱乐部高尔夫球场外，每天都有一个墨西哥

裔的美国孩子隔着铁丝网看球，他恨不得变成小鸟飞进去打球。然而，因为家里非常贫穷，他只上过7年学，高尔夫球场的大门似乎永远也不会为他开启。但是，这一切并没有使他灰心，他首先设法当上高尔夫球场一名园丁。

不久，一个偶然的机会使他成为球童，为玩球的富人做背球杆、捡球等杂事，这样他就可以利用黄昏的时间到球场上打一会儿球。后来，经过不断努力练习，他的技艺日臻完善，这只丑小鸭已经成长为一只羽翼丰满的天鹅，他两次荣登美国高尔夫公开赛冠军宝座，1971年囊括美国、英国、加拿大三项公开赛冠军。

这只丑小鸭是谁？他，就是威震球坛的李·特雷维诺。

天地之大，我们可以用心装下。我们每个人都不可能孤立地存在，只有尽心融于世界，世界才会对我们真正接纳。

世界潮流，浩浩荡荡，顺之者昌，逆之者亡。一个人相信路的旁边也有路，不仅是一种做人的高境界，更是一种处世生存的大智慧。因为这种人树立了理想和事业心，体现着人类进取的勇气与力量。

在生活的矛盾中实现人生的意义

人生有涯，精力有限。一个人手中总握着许多“气球”，比如名利、财富、权势、地位、爱情，等等，但是，为了达到我们更远大的目标，充分实现我们的人生价值，必须放飞手中的气球，一心一意去追求。只有放弃，才能腾出更多时间去创造，从而赢得成功。

人人都有自己的优势，重要的是如何把握并转变为成功的机会，换句话说，我们唯有善于积蓄、发展优势，使优势与机遇拥抱，才能赢得成功。

一个人如果仅仅陶醉于一时的优势之中，或目空一切，或不思进取，结果有限的优势将很快消失殆尽，即使有机遇迎面而来，也无法相握，只能白了少年头，空悲切。

20世纪20年代，美国珠宝大盗贝利，几乎人人皆知。他偷盗的对象，都是有钱有地位的上流人士。而且，他还是一位艺术品鉴赏家，曾经拥有“绅士大盗”之称。

后来，贝利因偷盗被捕，被判刑18年。

出狱后，全国各地的记者都纷纷前来采访他，其中，有一位记者问了一个有趣的问题：“贝利先生，你曾偷了许多很有钱的人家，我想知道，蒙受损失最大的人是谁?”

他不假思索地说：“是我。”

记者们莫名其妙，他就接着解释道：“以我的才能，我应该能成为一个成功的商人、华尔街的大亨，或者是对社会很有贡献的一分子；但我不幸选择了做小偷，成了一个向自己偷盗东西最多的人——各位都知道，我

生命中四分之一的时间，是在监狱里消耗掉的。”

人生就是一场场搏斗，我们可能会常常失败，但是，在失败中的我们又如何去面对呢？如何从失败中生活呢？今天，我们认清自己了吗？认清我们的地位和身份了吗？尽上我们的本分了吗？我们是否已彻底将自卑，无自信，自觉无用，自怜，坏习惯，过去灰色的影子，过去不幸家庭的包袱，失败的创伤都彻底割走了？我们是否仍被过去失败的阴影缠绕着，无法释放出来？

孟子说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。所以动心忍性，增益其所不能。”面对各种诱惑，只要不乱心性，专心致志，就可以接受天将降之大任了。

大学毕业后，他被分到了离家很远的一所乡村小学教书。远离家人的苦闷、工作生活的不如意，总之，很长一段时间，他的心情糟糕透顶了。一天下午，他在校园里捡到了一只闲弃的小铁盆，已经锈迹斑斑、破烂不堪了，但因为可以盛垃圾，他就把它带回去，放到了宿舍门口。许多天后，一个雨后清晨，他打开门，意外地发现就是这只又脏又破的小盆，竟然接了满满的一盆雨水。小盆在雨中洗得干干净净，盆里的水清可见底。

那一刻，他简直不敢相信自己的眼睛。在这以前，他一直都认为这是一只被人丢弃的小盆，没有多大用处的。有谁会想到，它虽又脏又旧，而身上竟连一个小小的洞眼都没有啊！从这一天起，他改变了对命运的态度，不再抱怨、不再消沉，而是认认真真地给孩子们上课，认认真真地生活和做人。几年后，他由于成绩斐然，离开了那所学校，被市里一所最好的小学调了过去。在众人诧异的目光里，他带走了那只小盆，没有人知道什么原因，只有他自己深深地明白这其中的缘故。

在一个人的生命中，有许多东西可以改变命运。如果不是那只小盆，他的生活或许会是另一副样子！一个人，不论身处何种环境，遇到什么样的困难，都应该用坚定的信念和坚韧的态度默默地等待黎明的到来和鲜艳的花开。

生活中，谁都会遇到挫折、困难、贫穷乃至饥饿，但只要你的希望之灯不灭，美好憧憬犹在，把那生命的种子留下，你就能克服暂时的困难，去积累一桶桶金，最终获得幸福的生活，达到生命的巅峰。

从前有个孤儿，过着贫穷的日子。这年刚刚进入初冬，他的全部口粮只剩下父母生前为他留下的一小袋豆子了。但是，他强忍住饥饿，把那一小袋豆子藏了起来。之后，他全靠拾破烂勉强糊口。尽管如此，在他心中总有一株株绿得诱人的豆苗在旺盛地生长，他在梦中也似乎真的看见了来年那些饱满可爱的豆荚。因此，在那个漫长而寒冷的冬季里，他虽然多次险些饿昏过去，却一直不愿去触摸那一袋豆子，他知道，那是希望的种子，生命的种子啊！

苦日子就这样过了一冬。第二年春天来了，孤儿把那一小袋豆子播种到地里，再经过一个夏天的辛勤耕耘，到了秋天，他果然收获了数十倍的豆子。丰收过后的孤儿并没有就此满足，他还想获得更多更多的豆子，更多更多的幸福。

于是，他把收获的豆子又留下来继续播种、耕耘、收获。就这样，日复一日，年复一年，种了又收，收了又种。几年过去了，孤儿的房前屋后、田边地角到处长满了喜人的豆苗，屋里囤满了成包的豆子。

后来，孤儿告别了贫困，成为远近闻名的富裕户。不久，他娶妻生子，过上了人人羡慕的幸福生活。再后来，他和妻子一面继续种豆，一面学做豆制品，不到40岁，成了大富翁。

生活本身是美的，是值得去追求的。然而，生活之美又是携带着先天的缺陷来到你面前的，你在征服它的美丽的同时，必须征服它的缺陷。

人生的旅程实在短暂，一个人不应该陷于不必要的生活矛盾中，反而忘了人生的意义。万事开头难，然而，迈出了第一步，你就不愁第二步。

第八章

别太在意流言飞语，自己的路自己走

人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。成长的过程中，必然会受到来自各方面的否定和非议，只有顶住压力，坚持自己的理想，才能最终取得成功。

众口难调，坚守自己做人的原则

每个人都有自己做人的原则，都有自己为人处世之道，都有自己的生活方式。生活中不必太在意别人的看法，更不能为别人的一席话而改变自己。

有这样一个故事：

一个老头儿带着儿子牵着驴去赶集，驴驮着一袋粮食。他们刚出门不远，道边便有人对老头说，“你真傻，为什么不骑着驴呢?”于是，老头便骑上了驴。可走不多远，又听到道边有人说：“这老头儿心真狠，他自己骑着驴，让儿子走着。”老头儿听后，赶紧从驴上下来，让儿子骑了上去。可又走没多远，又有人对他们说：“这个孩子真不懂事，自己骑驴，让老人走着。”

儿子一听，赶快下了驴，让老头儿上去。还没走到集市上，又有人说：“这两个人心真坏，让驴驮着东西，人还骑上去。”

老头儿不得不又从驴上下来，连驴驮的粮食他也自己背上了。

老头儿没有主见，一味听信他人之言。故事到这儿肯定还没完，指不定过一会儿又有人笑他们傻，放着驴不用，人却背着粮食，再过一会儿还会有人说他们傻，放着驴不骑。总之，人没有主见，永远也不得安宁。

所谓众口难调，一味听信于人者，便会做任何事都患得患失，诚惶诚恐。这种人永远也成不了大事。他们每天活在别人的阴影里，太在乎上司的态度，太在乎同事的眼神，太在乎周围人对自己的态度。这样的人生，

还有什么意义可言呢？

人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

走自己的路，让别人去说吧

无论是谁，来到这个世界上，都渴望拥有一个完美的人生。然而，现实并不会让人人如愿以偿。物竞天择，适者生存，不要奢望一个人在两难下有一个完美的选择，每一个选择都不可能符合所有人的标准。

人生仿佛一个剧本，每个人只能是自己的导演，无论得到什么，还是失去什么，别人难以给出客观评判。

生活中，想取悦每个人，那是不可能的。因为大家各从各的角度出发，没有不有一点道理的。此时，你只有听自己的，否则，就无法选择。世间人有亿万，世间事有万千，想取悦每个人，只是一种徒劳的努力，记住：走自己的路，让别人去说吧。

一个人按照他人的模式生活，牺牲真正的自我，是普天下最愚蠢的事。站在阳光下，塑造真实的自己，最后为人生“付账”的只能是自己。

这是美国流传的一个家喻户晓的故事，是关于美国第九任总统威廉·哈里逊的：

据说，威廉·哈里逊小时候很怕羞，人们总当他是傻瓜而捉弄他。他们经常玩弄的恶作剧就是常把一枚5分硬币和一枚1角硬币扔在他面前，让他随便捡一个去买糖果。

每一次，威廉总是捡那个5分的，于是大家都嘲笑他，骂他笨蛋。

有一天，一位好心妇女可怜他，问道：“难道你不知道1角的要比5分的值钱吗?”

哈里逊说：“我当然知道，可是我如果捡了那个1角的，恐怕他们就再也不会找我玩这个游戏了。”

读到这里，你也许要笑出声了——自作聪明的人反而被愚弄，究竟谁是傻瓜?

在人生当中，利害常常并存。每个人唯有洞悉未然，才能进行妥善处置。没有谁是傻子，我们必须懂得在得失之中权衡轻重，力争将有利因素不断扩大，而把不利因素一点儿一点儿消除。

每个人都是社会的一分子，在利害面前，如果我们不知道哪一答案正确，不如多考虑一点别人的利益。到头来受益的一定是自己，否则，不喜欢考虑别人利益的人，到头来损害的是自己的利益。

某条街上已有几家超市，一家经营业绩不俗的公司仍准备投资建一个大型超市。几个股东心存疑虑，但年轻的董事长却十分自信。他把握十足地鼓励那些举棋不定的股东们说："我会在两年内，将这条街上三分之二的购物者拉进我们的超市来!"设计超市的时候，年轻的董事长坚持要在超市内设计一个豪华气派的免费公厕，股东们更不理解了：在这寸金寸土的商业大街上，投资一个豪华的公厕要浪费多少钱呀？何况公厕是政府的事情，公司为什么要耗资呢?

然而，在董事长的坚持下，免费公厕还是在超市最里边的角落里建成了。出乎股东们预料的是，超市刚刚建成，就整天顾客如流，人来人往，生意出奇地红火。这个规模不比其他超市大，货品不如其他超市琳琅满架的超市，竟一时名扬四方，吸引了大批大批的购物者。在欣喜之余，股东们却大惑不解。

年轻的董事长向大家解释说："其实，最主要的原因，只是我们的超市比他们的多了一个免费公厕而已，"他说，"在筹建我们这个超市前，我就发觉在这条商业街上，最令市民和游人头疼的，就是少了一个免费公厕，而其他超市也没有免费公厕。我们不惜寸土寸金，在我们自己的超市里修建了这个免费公厕，使许多本来不愿光顾我们超市的人，也不得不为他们自己急欲方便而走进了我们的超市里来，他们的许多人成了我们的顾客，即便那些没有在我们这里购物的人，也会成为我们公司的'活广告'，他们会把我们超市有免费公厕的消息告诉给他们的家人、亲戚甚至朋友，这将给我们拉来多少顾客、节省多少广告费用呢?"一个人真心为社会服

务，一定将获得社会的尊重，这才是真正的富贵！

一个人的富贵和成就不在于他拥有多少权力和财富，在于他为别人、为社会创造了多少价值。人生最大的价值就是懂得付出，为别人、为社会付出得越多，价值就越大。这些都是大家有目共睹的，只要我们都做到了，又何必在乎别的非议呢？

不要让他人的错误评价左右自己

生活因热爱与付出而美好，人生因进取与舍得而精彩。生活需要大家热爱，仅仅热爱还不够，还需要大家付出。人生因进而取了，取了又得舍，舍了又得，从小舍小得，到大舍到大得，最后才能精彩。

每个人都无法一出生就拿到“好牌”，只有在拿到一手“坏牌”时，还能够心存乐观、奋发图强，把“坏牌”打得让人刮目相看，才是一个让人值得尊重的人啊！

某位青年因作奸犯科，而被法官判处了死刑。

罪犯听到判决后，大声喊冤，并气愤地怒吼：“我不服气！这太不公平了！我从小是个被人遗弃的孤儿，在贫民窟里长大，老师、同学都瞧不起我，没有人愿意接纳我，才逼得我走上绝路！老天太不公平了，我不服气、我死不瞑目！”

法官听了，要罪犯静下来、抬起头来看着他，法官以平稳的口吻说：“我也是个孤儿，我小时候也是在贫民窟中长大的！”

在这个世界上，有许多事情我们是难以预料的！我们不能控制机遇，却可以控制自己，最重要的是别丢掉了身边的机会。

对于那些曾经或者现在放弃了身边的机会、到他处寻觅良机而失意的人而言，把握好身边平凡的机会，你一样也可以变得不平凡，身边的机会同样能帮你获得一切。

在荷兰，一个刚初中毕业的青年农民来到一个小镇，找到了一份替镇政府看门的工作。他在这个岗位上一直工作了60多年，一生没有离开过这个小镇。也许是工作太清闲，他又太年轻，他得打发时间。他选择

了又费时又费工的打磨镜片当自己的业余爱好。就这样，他磨呀磨，一磨就是一辈子。他是那样的专注和细致，锲而不舍，他的技术已经超过专业技师了，他磨出的复和镜片的放大倍数，比他们的都要高。借着他研磨的镜片，他终于发现了当时科技尚未知晓的另一个广阔的世界——微生物世界。

从此，他声名大振，被授予了他看来是高深莫测的巴黎科学院院士的头衔。这就是科学史上鼎鼎大名的、活了90岁的荷兰科学家万·列文虎克，就连英国女王都到小镇拜会过他。

无论多么平凡的人，其内心深处也埋藏着巨大的潜能。真正的成功者，无不是善于挖掘自身潜能的“愚公”。

大多数人总是埋怨外部环境，觉得成功者仅仅是生活中的幸运儿。其实，许多成功者和失败者站在同一起跑线，只是失败者总是半途而废，最终丧失良机！生活中总是有好的一面和坏的一面，就看你如何去对待它，许多人失败归于能力没有发挥出来，或者没有找到发挥的空间，最终耽误了一生。

艾德温·巴纳斯是一个农民的孩子，他最大的愿望就是不想像他父亲一样一辈子以种田为生。有一天，他从一张报纸上看到了大发明家爱迪生的故事以后，竟萌发了要成为大发明家爱迪生的合伙人的梦想。他告别了家人，爬上一辆通往新泽西州的火车的货仓。当他站到大发明家爱迪生面前的时候，他看上去就像是一个街头流浪汉，可是，他的那双眼睛里却闪着希望和自信的光芒。他告诉爱迪生说：“我从老远的乡下来到你的面前不是来讨生计的，我虽然现在身无分文，衣食无着。我来到这里，是要做你生意的合伙人！当然，我现在需要你收留我在你的工厂里做工，我需要在你的身边熟悉你的一切发明创造。”看着这个衣衫褴褛、浑身肮脏的年轻人，爱迪生没有轻看，将巴纳斯留在了自己的公司里。

岁月在一天天流逝着。一年过去了，巴纳斯成为爱迪生合伙人的机会并没有出现，在整个公司里，他不过是一个毫不起眼的小镙丝钉。然而，巴纳斯并没有因此而泄气，他不断地告诫自己：“我来这里，不是为了做一个讨口饭吃的工人，我是来做爱迪生合伙人的，不要急于求成，更不能急功近利，要抱着即使穷毕生之力，也要达到目标的决心！”于是，巴纳

斯一边勤奋地工作，一边努力地学习和进取，他不想在毫无用处的抱怨命运中空耗时日，他要让自己的每一分钟，都用到为骤然而至的机会做好充分准备的工作上……

时光如流，转眼间5年的时间过去了，有一天，机会真的来了。经过艰辛的努力，爱迪生发明了留声机，可是对于这台看似又笨又蠢的新机器，竟然没有一个业务员对它感兴趣，没人愿意花大价钱买这个丑陋的家伙。然而，巴纳斯却敏锐地发现了留声机潜在的价值，他又一次毛遂自荐到爱迪生的面前，要求推销他的这一发明创造。随后，巴纳斯就拉着爱迪生的留声机到处宣传，他录下许多人的语言，再到处播放，这前所未有东西，一下把许多人的胃口吊了起来，人们纷纷掏钱买下这能不断重复自己声音的机器，甚至有许多人买下它为自己立遗嘱。

看到巴纳斯的成功，爱迪生笑了，他与巴纳斯签了约：由他一手主管全国及出口的行销事宜。很快，巴纳斯成了全国著名、富甲一方的大商人。他在帮助推销爱迪生的发明的过程中，也把自己推销了出去，并在以后的岁月里，不断地造就着自己事业的辉煌。

生活像一面镜子，你怎样看待自己，现实中你可能就会成为自己心目中那个模样的人，而这一切可能会影响到你的一生。

千万不要因为别人低估你、批评你，你就随意地看轻自己，不要让他人的错误评价左右了你的一生。

一切理想，没有实现之前，不过是对自己未来人生价值的“猜想”，你若是想让人们知道这“猜想”是正确的，除了你自己用事实来证明，谁也没有决定权。贫穷并不可怕，白手可以打天下，靠的就是敢于不断挑战自己。可见，上帝给任何人都留下了出路，我们还要担心什么，人生许多机会完全可以在我们的控制之中。

你就是你，不需要和别人一样

很多时候，尤其是当身边的人获得荣誉或奖赏的时候，我们总是会产生忌妒的心理：我又不比他差，他都可以，我为什么不行？而事实上，对别人来说轻而易举的事情，也许你真的无法做到，即使做到了，也总有一种东施效颦的别扭感。

有个农夫养着一头驴和一只非常漂亮的马耳他哈巴狗。驴住在牲口棚里，吃的是充足的燕麦和干草，虽然不愁温饱，却每天都要到磨坊里拉磨，到森林里去拉木材，辛苦得要命。一开始，驴子也是任劳任怨，可是日子久了，驴子就开始抱怨起来。

因为它发现，哈巴狗根本不用拉磨、拉柴，每天只是搞些小把戏，就能得到主人的喜欢。主人还经常逗着它玩，每次出门赴宴，也总不忘给哈巴狗带回点好吃的东西。

再看看自己，每天累死累活地工作，不仅得不到像样的奖励，还总遭到主人的训斥。这实在是太不公平了！

有一天，驴子看见哈巴狗围着主人撒欢，又是跑又是跳，主人开心地笑了。于是它想，这样就可以赢得主人的欢心吗？那有什么难的，我也可以啊！

于是，驴子便向哈巴狗学习。它扭断了缰绳，跑进主人的房间，像哈巴狗那样围着主人跳舞。它又蹬又踢，撞翻了桌子，把碗碟摔得粉碎。

可即使是这样，驴子还是觉得不够过瘾。于是，它便趴到主人身上，用舌头去舔他的脸。这下可把主人给吓坏了，不停地喊着救命。仆人们听到奇怪的吵闹声，以为自己的主人遇到了危险，立刻跑来搭救。可怜的驴

子，不仅没有得到理想中的奖赏，反而遭到了一顿痛打，重新被关进了牲口棚。

被打得半死的驴哀叹道：“我再也不想用任何方法来讨主人的欢心了。我是一头家畜，是用来帮助主人干活的，而哈巴狗是宠物，它天生就是要讨别人的欢心的。我们都有自己的事情要做，我根本不需要去羡慕它或者成为它。虽然它能做的事情，我做不到；可我能做的事情，它同样做不来。”

每个人都有自己的特点，也都有属于自己的事情要做，你根本不需要去模仿别人。别人的东西虽然很好，却未必适合你；别人擅长的事情，说不定反而是你的灾难。只有找到属于自己的位置，才能最大限度地发挥自身的优势，实现自身的价值。

有一次，蛇在动物晚会上表演蛇舞，受到了大家的赞赏。很快地，这种行为便成为一种时尚，动物们纷纷剃光了尾巴上的毛，用无毛的尾巴模仿蛇的动作。

猴子剃光了长尾巴，用光尾巴打架，名曰二蛇相会；白猪剃光了自己的小尾巴，打了个转，名曰银蛇独舞；花猫剃光了自己好看的尾巴，旋转着身子捉自己的光尾巴，名曰猫蛇赛跑。

松鼠看到大家都剃光了尾巴，并且表演了丰富多彩的节目，于是便有些耐不住寂寞。它决定跟大家一样，剃光自己的尾巴，在松树上表演精彩的舞蹈。它理所当然地认为，自己会表演得相当出色。

大象得知松鼠要剃光尾巴，便好心地劝告它说：“松鼠，你的尾巴可千万不能剃光啊。你的尾巴是用来保持平衡的，一旦剃光了尾巴，你就会有危险的。为了你自己的安全，还是不要追求时尚了吧。”

松鼠说：“大象，我知道你是为我好，但你会不会想太多了？你看，大家都剃光了尾巴，不是也都没事吗，怎么到我这里就会有危险了呢？放心吧，我一定没问题的，等着看我精彩的表演好了。”

大象见松鼠把它的话当成耳边风，只好无奈地离开。于是，松鼠便找来剃刀，剃光了自己的尾巴。它兴奋地攀上大树，想像往常一样表演轻松欢快的舞蹈。可是它刚蹦了两下，便感到头重脚轻，失去了平衡，一下子从高高的树上掉了下来，把大腿摔断了。

松鼠后悔当初没有听大象的话，才导致今天这样的结局。此时，它也明白了一个道理：别人能做的事情，自己未必就能做，有些东西是不能模仿的。

与其羡慕别人、模仿别人，倒不如简简单单地做好自己，找到自己真正的优势所在，尽自己最大的努力，去赢得世人的喜爱和尊重吧。你不需要跟别人一样，因为你是你自己。

敏感多疑、摇摆不定必将失掉机会

在这个越来越复杂的社会中，不轻易相信任何人、任何事的做法是没有问题的。但是，如果过于敏感多疑，对一切事情都有所保留就不是很妥当了。其实，不管是对人还是对事，只有做到真诚、坦然，才会赢得相应的友好信息。相反，如果你疑神疑鬼，那你永远也得不到信任。

麦克是个刚刚毕业的年轻人，为了找到一份适合的工作，每天他都奔走于大街小巷。虽然麦克身材健美，且知识丰富、多才多艺，但他却是个多疑的人，所以，他因此失去了很多得到工作的好机会。

有一次，一位女画家看中了麦克的体形，愿意出高薪聘请他做她的业余模特。要知道，这位女画家开出的价钱，足够他十年坐享其成！

“怎么样？10万美元，小伙子，你给我做业余模特。平时你尽可以从事你的正式工作。”

麦克开始感到很惊喜，但是很快他便心生疑惑：“天下哪有这种凭空掉馅饼的事儿？哼！骗局！骗局！”

多疑的麦克朝女画家冷冷看了一眼，然后拒绝了她。

这一次，麦克失去了一次净赚10万美元的机会。

还有一次，麦克到一家德国公司应聘。经过面试，老板看中了他一口流利的德语、一副健美的身材和那种稳重且略显忧郁的气质。

于是老板对麦克说：“你被录用了，就做我的助手兼翻译，月薪2万美元。请你今晚就开始工作，因为今晚有一个重要宴会，需要你出面翻译。”

麦克担心地问道：“那我今天就不能回家了吧？”

老板说：“今天会忙到很晚，你就不要回家了，先工作吧。”

多疑的麦克却想：“不让我回家照看，莫非这是一家骗子公司？企图用谎言留住我，然后派人把我家偷个一干二净？况且，2万美元的月薪，怎么可能这么高？哼！一定是个阴谋，不能相信，不能相信！”

最后，麦克又一次选择了放弃。在回家的路上，他还在庆幸：“天哪，幸亏我警惕性高，要不然……”回到家中，看到家里一切完好无损，麦克高兴地笑了。然而，他哪里知道，他损失了更多的东西呢？

如今，在人们身边充斥着各种骗局，有时候防不胜防就会上当受骗。于是，人们便学会了小心谨慎，谨防被“钓鱼”，避免落入“陷阱”，这种提高警惕的做法无可厚非。但是，如果谨慎过度，变成了敏感多疑就得不偿失了。其实，在生活中美好的事物，远比丑恶的要多。所以，千万不要让自己因为猜忌多疑，而与生命中值得珍惜的东西擦肩而过。

在生活中，多疑会让我们失去信任，失掉机会，所以，我们应该拒绝敏感多疑的心理。试想一下，当你遇到困难需要帮助时，每个人都因多疑拒绝伸出援手，你会作何感想；当你的正当行为，引来无端猜忌时，你又会多么难过。其实，只要我们将视野开阔一点，心里就会明亮许多，猜忌怀疑也会减少许多。

当发现自己产生怀疑时，不要向着有利于猜疑的方向思考，而应问自己：为什么我要这样想？理由何在？如果怀疑是错误的，还有哪几种可能发生的情况？在做出决定前，多问几个为什么是有利于冷静思索的。

在人生旅程中，难免遭到别人的议论和流言。如果猜疑别人对自己的看法，不必放在心上，但丁有一句名言：“走自己的路，让别人说去吧。”要善于调节自己的心情，不要在意他人的议论，该怎样做还是怎样做，这样不仅解脱了自己，而且产生的怀疑也烟消云散了。

生活中很多猜疑来源于相互的误解，如果是这种情况的话，就应该通过适当的方式，两人坐下来交流。通过谈心，不仅可以使各自的想法为对方了解，消除误会，而且还避免了因误解而产生的冲突。

没有人是十全十美的，每个人都有自己的优点和不足。不要只看到缺点而灰心丧气，更重要的是发现自己的优势，培养自信心和自爱心，相信自己有能力，会给他人一个良好的印象。这样就会充满信心地学习

和生活。

一个猜疑心重的人，一般会对自己要求不高，对别人倒多少有些苛求。如果对别人的要求不高，就不会将别人的言行变化看得那么严重，许多无端猜疑就从根本上失去了产生的基础。敏感多疑就好像一条无形的绳索，束缚了人的手脚，使人远离朋友，远离人群。为避免敏感多疑的心理，在交往中一定要做到实事求是。此外，在猜疑得到证实前，将其“冻结”，不以怀疑为基础，进行“合理推论”。做到这两点，就能从猜疑的枷锁中解脱出来。

做自己真正喜欢的事

做自己喜欢做的事，是我们每个人曾经的愿望。然而，并不是每个人都那么幸运能够实现自己的愿望。在人生的道路上我们会遇到各种各样的情况，很多时候会被外界左右我们的意志，因而改变自己的愿望，偏离自己的理想。但是，也有的人坚持自己的信念，排除外界的干扰，最终做了自己真正喜欢的事，下面就是一个很好的例子。

有一个男孩，父母希望他可以成为一名医生，拥有不错的收入，过着体面的生活。可是他读到高中的时候，便被计算机迷住了，整天鼓捣着一台现在看来十分落后的苹果机，把计算机的主板拆下来再装回去。

男孩的父母很伤心，他们不无担心地告诉他："你应该用功念书，否则根本无法在这个社会上立足。"没想到男孩却坚定地说："我喜欢计算机，我想从事这方面的工作，你们等着看好了，有朝一日我一定会拥有属于自己的公司。"

对于男孩的豪言壮语，父母觉得那根本是天方夜谭，他们还是一如既往地按照自己的意愿培养男孩，希望他可以成为一位医生。最后，男孩终于按照父母的意愿，考入了一所大学的医科。

即使这样，男孩依然没有放弃自己对电脑的浓厚兴趣。在第一学期，他买了一台降价处理的 IBM 个人电脑，在宿舍里改装升级之后转卖给同学。他组装的电脑性能优良，而且价格便宜，不但在学校里走俏，就连附近的事务所和其他企业也都慕名前来购买。

第一个学期快要结束的时候，他告诉父母，他希望自己可以退学，以

便全身心地投入到自己的事业中去。父母当然不可能同意，他们只允许他利用假期推销电脑，并且告诉他，如果这个假期电脑的销量不好，他就必须放弃电脑，回到医学的正轨上面来。可是，在这个假期里，男孩的电脑生意突飞猛进，仅仅用了一个月的时间，他就完成了18万美元的销售额。看到他取得这样的成绩，父母只好同意让他退学。

很快地，他便组建了自己的公司，创造了属于自己的品牌。他良好的业绩引起各方投资人的关注，第二年便顺利地发行了股票，拥有了1800万美元的资产。那一年，他才刚刚23岁。

十年后，他创下了类似于比尔·盖茨般的神话，拥有的资产达到了43亿美元。他就是美国戴尔公司的总裁——迈克尔·戴尔。

比尔·盖茨曾经亲自飞赴他的住所向他表示祝贺，并且告诉他："我们都坚守住了自己的信念，并且对这一行业富有激情。"

比尔·盖茨和迈克尔·戴尔是新经济时代的两个经典"神话"：他们都曾中途退学，也都成为了世界上顶尖的大富豪。也许他们的传奇经历并没有代表性的意义，但至少可以告诉我们一点：做自己真正喜欢的事，别让传统观念束缚你。

每一个看来不可思议的成功，往往都源于一种单纯的理想，没有人知道那些追梦人的未来，包括他们自己。也许他们曾经妥协，也许他们一直没有获得理想中人们的青睐，但只要一想到自己现在所做的每一件事都是自己喜欢的，他们依然会为这样的自己感到骄傲。

有两个老朋友在公园里散步，一个是州长，一个是亿万富翁。州长向老朋友抱怨说，他被政务搅得心烦意乱，经常失眠，并慨叹当初要是他当作家的理想不被生活改变，该有多好。而亿万富翁则向老朋友诉说，他一直对当年一个人坐在海边看潮涨潮落、晚霞翻飞的惬意念念不忘，而现在却再也没有这样的机会。

这时，他们看到大哲学家罗尔带着孙女在草地上放风筝的愉快场景，异口同声地说："他们真是快乐极了！"于是，州长和亿万富翁便走上前问罗尔："你为什么那么快乐？"罗尔看了看他们说："做自己真正喜欢做的事，每个人都将找到属于自己的快乐！"说完，又放起了他的风筝。

无论你是贫穷还是富有，也无论你是平凡还是伟大，只要你能够在茫茫人海中找到自己的位置，不去管别人怎么说，怎么议论，做自己喜欢的事情并且全身心地投入其中，你就一定可以领悟到其中的乐趣。你不一定会有多么成功，却可以感受到简单的幸福和满足，那些过程中的笑和眼泪，会远比“梦想”两个字挂在头上发光要好得多。

坚持自己的理想，创造球坛奇迹

效力于NBA夏洛特黄蜂队的蒂龙·博格斯，身高仅为1.60米，是NBA有史以来最矮的球员。不过他却是NBA中表现最为出色、失误最少的后卫之一，不仅控球技术一流，投篮准确率高，即使在身高2米以上的高大队员面前，他也能毫不畏惧地带球上篮。

美国篮球教练约翰尼·道尔金斯说："尽管他身高只有1.60米，在球场的作用却不亚于一个2.30米的高大选手，因为他行动非常灵活，几乎是无处不在。"

"NBA可能会再出现一个拉里·伯德，但决不可能再会有蒂龙·博格斯，从来没有一个职业篮球选手像他那么矮又如此出色。"夏洛特黄蜂队的教练阿兰·布里斯托如是说。

博格斯1965年1月9日出生于美国巴尔的摩市，一家人都是矮个子——父亲身高1.66米，母亲身高1.49米，他的两个哥哥身高分别为1.69米与1.67米，姐姐则是1.55米。而博格斯呢，长到1.60米便没有再长高了，他上比不过老父亲，下比不过两个兄长。

身材矮小的他，却偏偏爱上了属于巨人运动的篮球，站在篮下，抬头望着高高的篮框，他隐隐感觉到了自己的渺小。

博格斯最初用的篮圈是用姐姐的衣架围成的，一开始的"篮球"也只不过是个小皮球。8岁那年，他有了一个真正的篮球，那天晚上，他兴奋得难以入睡。从此以后，他睡觉抱着球，出门带着球，即使是倒垃圾的时候，他也是左手拎垃圾袋，右手运球，结果把垃圾搞得到处都是。父亲骂他，邻居笑他，可是他好像并不在意别人的评价，依然专注于自己的篮球

世界里。

中学时，博格斯常常告诉自己的朋友说："我长大后要到NBA去打球。"听到他的想法后，大家都忍不住大笑起来。在他们看来，一个身高只有1.60米的矮子，根本就不是打篮球的料，更别说要进NBA了。有多少2米多的高个子想进NBA，都还被拒之门外呢，你又有什么优势和资格?

家人的不解，别人的嘲笑，并没有阻拦博格斯想要进入NBA的决心。别人爱怎么笑是他们的事，我要做的只是打好自己的球。我承认，NBA史上从来没有过像我这么矮个子的球员，难道我就不能成为第一个吗？一个人的时候，他总是这样对自己说。

为了实现自己的梦想，博格斯总是拼命地练习，随着时间的推移，他的球技也不断提高。中学毕业后，他进入巴尔的摩的韦克·福雷斯特大学念书，并代表该大学打球。起初，他的球技并没有引起别人的注意，倒是那矮小的身材格外受人瞩目。两年时间过去了，当21岁的博格斯念大学三年级时，他卓越的组织指挥才能逐渐为人所知，知名度有了大幅度的提高。在美国大学体育协会的篮球联赛中，他获得了一个绰号——马格西，意思是死死缠住对手、拦截、成功阻挡等。

1986年，博格斯入选美国队，参加了在西班牙举行的第10届世界男篮锦标赛。刚开始时，这个个子极端矮小的后卫并不为观众所注意，但他最终以自己精湛出色的球技、机敏灵活的场上意识、超群绝伦的身体素质和顽强不息的拼搏精神赢得了对手的尊重与观众的喝彩。

在冠军争夺战中，对手在最后几分钟落后近10分的不利情形下奋起直追，令美国队显得有些惊慌失措。这时，是博格斯稳住了球队的军心，他以出色的运球绝技游走于队友之间，告诫他们不要慌张。当时，只要他一拿到球，球迷们就拼命地鼓掌。在最后的关键时刻，博格斯飞身抢断了对手的一次传球，并以迅雷不及掩耳的速度发动快攻，使美国队以87比85领先。之后，他再一次地从对手手中把球抢下来，并充分运用自己娴熟的运球技术，把球牢牢地控制了20秒，直到比赛结束。最后，美国队在博格斯的带领下，以两分的微弱优势险胜对手，夺得了世锦赛的冠军。

比赛结束后，博格斯一下子成了人们关注的焦点，世界许多体育报刊

纷纷采访报道这位超级后卫。西班牙记者理查德写道："世锦赛结束后，大家都说美国队有个小不点，样子很滑稽，许多小孩都争先恐后地去看他，结果发现这个篮球选手竟与他们自己一般高。"博格斯的杰出球技和矮小的身材，使他成了人们围观的对象，他在哪里出现，哪里就有疯狂的人群。

1987 年，博格斯作为职业球员来到华盛顿打球。第二年，他与夏洛特黄蜂队签约。在 1993~1994 年赛季，黄蜂队取得了多年来最好的战绩，这应首先归功于博格斯组织进攻有方。投三分球不是他的特长，手太小，力不从心，但他极善于交叉短传，还长于抢球、断球，能够给同伴创造得分的机会。赛场上，他左突右冲，忽前忽后，宛如闪电一般奔跑疾驰，让对手防不胜防。在 1990 年和 1994 年，他被评为黄蜂队最有价值的球员。

当有人向他问起成功的原因时，他说："我的确太矮，要想在高水平的职业篮球赛中干出一番成绩，实在是很不容易。但我相信，篮球并不只是高个子的专利，任何一个有梦想有才华的人，都可以加入到这个游戏中来，并且取得理想中的成绩。"

博格斯在成长的过程中，必然会受到来自各方面的否定和非议，但他最终顶住了压力，坚持自己的理想，最终取得成功。由此我们可以看出来，天分固然很重要，但更为重要的是，你要相信你自己，相信自己真的可以做到。自信的力量是巨大的，对自己选择相信的人，即使没有过人的天分，也能一点一点实现自己的梦。

人生没有什么不可能

美国第 37 任总统威尔逊说："人们因为梦想而伟大。所有伟人都是梦想家，他们在春天的和风里或是冬夜的炉火边做梦。有些人选择让自己的梦想枯萎、凋谢，但也有人用心灌溉、培育自己的梦想，无论遇到什么样的阻碍，都从不放弃，就这样一直走到梦想实现的那一天。"

是的，每一个人在少年的时候，都曾经拥有过很多伟大的梦想。可是，是什么让我们在长大以后，却反而遗失了梦想，沦落为一个连自己都不喜欢的人？

这是因为，在我们追寻梦想的路上，常常会遇到一些"偷梦人"，他们可能是你的朋友、同事、邻居，更多的时候，是你最最亲爱的家人。他们会在你兴致勃勃地述说你的梦想时，神色郑重地告诉你，不要再做梦了，那是不可能实现的。然后，他们也会不无担心地对你说，做人要脚踏实地，别总是做一些不切实际的事情。

其实，拥有美丽的梦想，不代表就不能脚踏实地。看起来不切实际的梦想，其实往往是一个全新的美丽未来的开始。如果事事讲求实际，只能看到眼下的这一点点未来，那么这个世界，将会少了很多美丽。

而开启梦想之门的钥匙，也并不在别人的手中，而是在你自己的心里。只要你相信你自己，牢牢地守住自己的梦想，并且知道这一切不只是想想而已，虽然不是现在，但总有一天你可以实现它。那么，你就无须太过在意他人的评论，因为你已经足够强大了，再多的流言飞语，也只会让你更加自信。

在某个小学的作文课上，老师给学生们的作文题目是："我的志愿"。

一位小朋友对这个题目很感兴趣，于是便在作文中写下自己的梦想：我希望将来自己能拥有一座占地18公顷的庄园，在广阔的土地上种满绿草，庄园中有无数的小木屋、烤肉区及一座休闲旅馆。可是我并不想只是一个人住在那里，而是希望可以和前来参观的游客分享自己的庄园，为他们提供全方位的服务。

当老师看到他的作文时，便在作文簿上面画了一个大大的红“×”，要求他重写。小朋友仔细看了看自己所写的内容，他坚持认为自己写得没有错，于是便拿着作文簿去请教老师。

老师告诉他：“我要你们写下的是可以实现的志愿，而不是这些不可能实现的空想，你明白老师的意思吗?”

小朋友据理力争：“可是，老师，这就是我的志愿啊!”

老师也坚持：“亲爱的孩子，虽然我也向往那样的生活，可那是不可能实现的，你还是赶快换一个实际点的愿望比较好。”

没想到这个小朋友却固执得很：“对不起，老师，这就是我唯一的志愿，我不愿意改掉它。而且，我一定会用实际行动证明，它是可以实现的。”

老师摇摇头说：“真是个不听话的小孩。如果你不乖乖重写的话，我只好让你不及格。”

“那就这样吧，反正我的梦想是不会因此而改变的。”他的态度非常坚决。

三十年后的某一天，这位老师带着一群小学生到一处风景优美的度假胜地旅行。在他尽情享受无边的绿草、舒适的住宿及香味四溢的烤肉的时候，只见一名中年人向他走来，笑说自己曾经是他的学生。

这位中年人告诉他的老师，他正是当年那个作文不及格的小学生，如今，他拥有这片广阔的度假庄园，真的实现了儿时的梦想。

老师望着眼前这位庄园的主人，想到自己三十八年来不敢有梦想的教师生涯，不禁感叹：“这三十年来，我不知道用这样的方法改掉了多少学生的梦想，而你是唯一保留自己的梦想，没有被我改掉的。”

无论在过去这段漫长的时光里，梦想曾经被你遗忘在哪个角落，被哪个你在乎的人“偷走”或者改掉，马上试着去把它找回来吧。其实，它从

来都没有真正遗失过，而只是被太过忙碌的你暂时搁置了一段时间。

无论如何，生命只有一次，如果不想让自己遗憾，唯一的方式就是遵从自己的内心，为自己真正在乎的事情努力，而不必为谁的言语所左右。人生是自己的，如果真的有命运这么一回事，那就相信它是掌握在我们自己的手中吧。无论到了什么年代，无论这个世界变成什么样子，藏在我们心中那些大大小小的梦想，永远都是没有人能夺走的。

他 14 岁之前都在农村生活，家里一共有 18 个兄弟姐妹，他排行第 12。因为孩子多，家里的生活极其困难，在他的记忆中，他和兄弟姐妹几乎没有吃过一顿饱饭。

生在贫困的农家，他自然无法接受良好的教育，却偏偏爱上了文学。每读一本书，他都像是发现了一个宝贝一样。小学三年级以后，他每天都要抱着一本书才睡得着，如果哪一天晚上找不到书可以看，一整个晚上都会失眠。从那时候开始，他就立下了一个志向：长大要成为一个作家。

然而，当他将这个愿望说给父亲听时，却遭到了父亲严厉的反对。父亲问他，长大要干什么？他说，长大一定要当一个受人尊敬的作家。父亲又问，作家是干吗的？他说，作家就是将自己写的文章寄出去，然后坐在家里等着人家把稿费寄过来。

父亲听了他充满稚气的解释，当场就给了他一巴掌，骂道："这个世界上哪有这么好的事情，如果有，我就先去做了，哪里还轮得到你？别再做梦了，那是不可能的！"

他没有反驳父亲，而只是在心里暗暗地对自己说：为什么不可能？我的字典里是没有"不可能"这三个字的。

由于涉猎的书籍很广泛，他的眼界变得越来越开阔了。随着对外面世界的了解，他渐渐有了一个大胆的想法：长大后要去环游世界，饱览世界各地的大好风光。

小学五年级时，他考试得了第一名，老师送给他一本世界地图作为奖励。捧着这份珍贵的奖品，他很开心。因为，他可以从地图上，更加直观地了解自己居住地以外的世界了。

有一天，母亲让他给家里人烧水，他边烧火边捧着那本地图册看，翻到埃及那页的时候，他被埃及神秘的文化深深地吸引住了。他一边看着地

图，一边感慨世界的辽阔，想象着埃及的金字塔、狮身人面像、埃及艳后，对埃及充满了向往。

这个时候，父亲走出来问他在干什么，他说在看埃及的地图。父亲夺过他手中的地图册，上去就是一巴掌，说，“干活就要有个干活的样子，看什么地图？还不快去烧火！”父亲又急着说：“我可以保证，就凭我们家这样的条件，你这辈子都不可能去埃及那么远的地方，所以我劝你，不要再做那些白日梦了！”

然而，他却并没有忘记自己的作家梦，并且一做就是二十年。二十年后，他成为了一个天天坐在家里写作、靠着自己不菲的稿费收入、过上了中产阶级生活的作家。当初那个不切实际的理想，现在却变成了现实。

不仅如此，他还以学者的身份来到了埃及。站在气势宏伟的金字塔下，他的心中发出无限感慨，童年的记忆再一次浮现在他的脑海里。于是，他买了一张明信片，并寄给远在家乡的父亲。

他写道：“亲爱的爸爸，记得小时候你打我一巴掌，说我不可能到埃及这么远的地方。而现在，我就坐在埃及金字塔前面给你写信。我要告诉你的是，你的儿子很争气，童年的两个愿望，我都实现了，我不但成了作家，还到了埃及。”他一边写着，一边不停地掉下眼泪。

父亲在收到那封信的时候，感慨地说：“哎哟，真是想不到，我这一巴掌居然把儿子打到埃及去了！”

后来有人问他，是什么力量让他将自己的理想变成现实的？他说：“因为我不相信命运，也不相信有什么不可能的事情。我坚信，命运掌握在我自己的手里，而我有能力实现自己的梦。”

他，就是著名作家林清玄。

仔细想想，人生其实真的没有什么不可能。更多的时候，束缚我们的，并不是我们生存的环境，而是我们自己的心。只要我们相信自己，并且不断地为之努力，就一定可以为自己争得不一样的命运。

减少患得患失，保持良好心态

人生多无奈，我们常常很想得到一件东西，可是我们总好像得不到。然而，很多能够得到自己想要东西的人却不能够牢牢地抓住自己的机会。或许，人就是一个矛盾体，我们总担心自己得不到，可是得到了又害怕会失去：苦恼于自己不能得到，而当可以得到的时候又不能果断地接受、担当。

对一件事情，如果你考虑的时间太长，左右权衡太全面，过分地犹豫不决，就会贻误许多机会，别人也会认为你缺乏个性。其实，与其坐在家里担心这个担心那个，不如果断地行动起来，你会发现，结果远比你想象的要好得多。

几年前，有4名陕北青年决心到北京来卖陶瓷。4个人的想法很简单，陕北的陶瓷历史悠久，很多北京人都喜欢，他们只要一个月卖出五件，就能在北京站住脚，生存发展就没有问题，还能实现自己的创业梦想。只是，这个想法既缺乏市场调研，也没有资料考证……

4个人就这样到了北京。显然他们估计失误了，北京人通常只到正规的瓷器店买瓷器，对摆在地摊上的货色一向心存疑虑。好长时间，他们的瓷器都无人问津。

4个青年碰壁后，便兵分几路，一个开始去做室内装修，当小工；一个到了早市，靠着身上的400块钱贩菜卖菜；一个去建材城，做了一名搬运工；一个为水站蹬三轮送纯净水。

然而两年后，他们都有了起色，卖菜的在早市上已经成立了蔬菜批发商；搞装修的也有了自己的小装修队；送水的竟然自己办起了水站……

他们日子过得虽然普通，却有着明确的生活方向。虽说不上是宏伟的事业，但他们发展得如此迅速，让人感到前途无量。

大约是在4个陕北青年进京的同时，7位北京高校毕业的青年开始奔赴到陕北闯荡。他们都是大学毕业的高才生，其中2人拿过世界大学生发明奖，5人有自己的发明专利。在他们身后，还有企业家的赞助支持，只要有好的赚钱项目，一切都不在话下。7个人马不停蹄，用了4个月的时间跑遍了陕北，吃喝住行花掉了5万元。考察调研了19个项目，可行性报告写了27份。然而经过左右衡量，仔细分析，他们总是觉得这些项目各有不妥，不是风险太高，就是投资成本回报太慢，其中两个相对满意的项目，在他们的犹豫中，又被当地人先行一步立了项。

定不下适合的项目，他们最终放弃陕北，两手空空地各自回到家乡。

同样都是青年人，陕北青年出门闯荡，重在行动，及时调整自己，无条件地迎合市场需要，一步步迈得都很扎实，虽然所干的算不得什么大事业，却在最短的时间里体现出了个人最大的价值。北京的几位高才生，虽然头脑里装满智慧，才华横溢，却在无尽的算计与斟酌中丧失了一个又一个机会，挥霍优厚的条件，无功而返，劳民伤财。

人生在世，时间对任何人都是同样的。在同等的时间里，有人早早地拥有了自己该拥有的，有人却在掂量、计算中消耗掉了本该属于自己的。一位哲人说得好："天下并不缺少有才有智的聪明人，他们的复杂往往使他们并不一定能干成事，最缺的倒是一步不停、勇于实践的简单者。"

我们总想尽可能地拥有更多东西。然而，一个人的才华、时间、精力毕竟有限，要想做好一切是不可能的。有些事，别人行，并不代表你一定也行；昨天行，也不是意味着今天你还行。尊重现实，顺其自然，乃智者之慧，患得患失不仅折磨自己的心智，更会使自己一事无成，苦恼不堪。世事如庭前花，花开也有花落；又如天边云，云舒也有云卷。我想，观世间万事，既得之，则安之；既失之，亦安之。古人常说："得不喜，失不忧。"这话说起来不难，做起来却并非容易。

不患不得，亦不患得而复失。这才是一种自然、旷达、超然的轻松人生态度。

如何才能拥有这种良好的人生态度？我推荐一种很简单有效的方法，

可以让我们减少患得患失，保持良好心态：就是每一个人都要学会和自己比较，这种比较是良性的，是正确、乐观的比较法。把我们的今天和过去比，把这一刻和上一刻比，只要努力过，且通过努力进步了、收获了，即使别人已达到小康，你才是温饱；别人已有了金条，你还囊中羞涩，也丝毫不应自惭形秽。每个人的基础不一样，条件不一样，经历也不一样，得到自然不一样。但只要此刻比上一刻有进步，今天比昨天好就已足够。即使如马车轮子，只能缓缓前进，时间长了，也能翻越千山和万水。

人的一生，不求利，不求名，只求有个真实的自己，走自己的路，不被患得患失、流言飞语困扰。事实上，人生不可能没有忧愁，问题是我们不能因患得患失再给自己无端地平添几分烦恼。走自己的路吧，不管别人如何评说，我们的人生就会快乐且潇洒。

第九章

宽恕他人包容为怀，多个朋友多条路

在自己的心中多一些宽容，远离是非，远离羁绊，那样就会少一分阻碍，多一分成功。与人交往，退一步能海阔天空。多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，展示包容之意，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。

没有必要针锋相对

生活中，我们难免遇到敌人，此时此刻，我们可以和他们针锋相对，和对手斗争到底；也可以忽略对手，不与对手计较；当然也可以化敌为友。

但是，大家不妨想一下，若是斗争起来，则会天昏地暗；若是忽略对方，则需要豁达和操守，淡然看待对手的挑衅；若是化敌为友，则需要更宽广的胸怀和更长远的考虑。

一个人有这样的经历：

他在台上演讲时，那人在台下窃窃私语；他说到兴奋之处，那人却讥讽地哈哈大笑。

他有权利阻止这个对自己充满敌意的人的行为，但是他没有。他总是面带微笑看着他，然后继续自己的演说。

他知道那人喜欢藏书，有一次在议会大厦大厅里两人相遇，他问："我有许多珍贵的藏书，不知你有没有兴趣?"

那人吃了一惊。

他把家中的许多藏书赠给那人，他们之间有了接触，谈论的话题从书籍发展到政见。最后，他们成为挚友。

他就是美国著名的政治家富兰克林，而那个对他充满敌意的人当时的身份是州议会议员。

与人争斗、忘记对手是容易的，但要笑脸面对敌人，把敌人视为知己，却要遭遇人性上的艰苦考验。如果我们能以一颗平常心豁达地对待对手，就会发现其实化敌为友会带给我们太多意想不到的收获。

苏联著名作家叶夫图申科在《提前撰写的自传》中，讲过这样一则十

分感人的故事。

1944 年的冬天，饱受战争创伤的莫斯科异常寒冷，两万德国战俘排成纵队，从莫斯科大街上依次穿过。

尽管天空中飘着大片大片的雪花，但所有的马路两边，依然挤满了围观的人群。大批苏联士兵和治安警察在战俘和围观者之间，画出了一道警戒线，用以防止德军战俘遭到愤怒的围观群众袭击。

这些围观者大部分是来自莫斯科及其周围乡村的妇女。她们之中每个人的亲人，或是父亲，或是丈夫，或是兄弟，或是儿子，都在德军所发动的侵略战争中丧生。她们都是战争最直接的受害者，都对悍然入侵的德军怀着满腔的仇恨。

当大批的德军俘虏出现在妇女们的眼前时，她们全都将双手攥成了愤怒的拳头。要不是有苏联士兵和警察在前面竭力阻拦，她们一定会不顾一切地冲上前去，把这些杀害自己亲人的刽子手撕成碎片。

俘虏们都低垂着头，胆战心惊地从围观群众的面前缓缓走过。突然，一位上了年纪、穿着破旧的妇女走出了围观的人群。她平静地来到一位警察面前，请求警察允许她走进警戒线去好好地看看这些俘虏。警察看她满脸慈祥，没有什么恶意，便答应了她的请求。于是，她来到了俘虏身边，颤巍巍地从怀里掏出了一个印花布包，打开后，里面是一块黝黑的面包。她不好意思地将这块黝黑的面包，硬塞到了一个疲惫不堪、拄着双拐艰难挪动的年轻俘虏的衣袋里。年轻俘虏怔怔地看着面前这位妇女，刹那间已泪流满面。他毅然扔掉了双拐，“扑通”一声跪倒在地上，给面前这位善良的妇女，重重地磕了几个响头。其他战俘受到感染，也接二连三地跪了下来，拼命地向围观的妇女磕头。于是，整个人群中愤怒的气氛一下子改变了。妇女们都被眼前的一幕所深深感动，纷纷从四面八方涌向俘虏，把面包、香烟等东西塞给了这些曾经是敌人的战俘。

故事以这样一句发人深省的话结尾：“这位善良的妇女，刹那间便用宽容化解了众人心中的仇恨，并把爱与和平播种进了所有人的心田。”

与人交往，退一步能海阔天空。多一个朋友，远不如减少一个敌人好。只要我们主动伸出和解之手，化解彼此心中的疙瘩，我们可能就会减少一个敌人，而增加一个肝胆相照的好朋友。

多一些包容，世界就多一份爱

人世间，没有人生活在真空中，面对自身与外界诸多的挑战和威胁，如果我们没有包容的心态，一定会处于无休无止的精神危机里面！每个人必须多一些包容，才能有效控制自己的人生情绪和意志，无论遇到什么人都可以冷静应对，无论遇到什么事情都可以理性处理，让我们的人生航船顺利行驶。

古希腊神话中，有一位力大无穷的英雄叫海格力斯。有一天，海格力斯走在坎坷不平的山路上，发现路的正中间有个袋子似的东西很碍脚，海格力斯便踢了那个东西一脚，谁知道那东西不但没有被踢开反而因为被踢膨胀起来，海格力斯非常生气又狠狠踩了那东西一脚想把它踩破，哪知那东西不但没有被踩破反而加倍地膨胀起来，海格力斯恼羞成怒，抄起一条碗口粗的木棒狠狠砸它，那东西竟然再次膨胀，大到把路都堵死了。

正在这时，山中走出一位智者对海格力斯说："朋友，快别动它，忽略它，离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你的心里老记着它，侵犯它，它就会膨胀起来，挡住你前进的路，与你敌对到底！"

人生征程，既有阳光灿烂的日子，也有风风雨雨的日子，每个人都会遇到着急、不痛快的事，重要的是别忘了在自己的心中多一些宽容，远离是非，远离羁绊，那样就会少一分阻碍，多一分成功。

"苏格拉底的妻子"是悍妇、坏老婆的代名词。她是个心胸狭窄，性格冥顽不化，喜欢唠叨不休，动辄破口大骂的女人，常使著名的哲学家苏格拉底困窘不堪。

一次，别人问苏格拉底"为什么要娶这么个夫人"时，他回答说：

“擅长马术的人总要挑烈马骑，骑惯了烈马，驾驭其他的马就不在话下。我如果能忍受得了这样的女人的话，恐怕天下就再也没有难于相处的人了。”

据说，苏格拉底就是为了在他妻子烦死人的唠叨、申诉声中净化自己的精神才与她结婚的。

有一次，苏格拉底正在和学生们讨论学术问题，互相争论的时候，他的妻子气冲冲地跑进来，把苏格拉底大骂了一顿之后，又出外提来一桶水，猛地泼到苏格拉底身上。

当时，在场的学生们都以为苏格拉底会怒斥妻子一顿，哪知苏格拉底摸了摸浑身湿透的衣服，风趣地说：“我知道，打雷以后，必定会下大雨的。”

每个人很容易自以为成熟，不会让事情失去控制。其实，即便如圣贤人士，言语和情绪也会失控。当这种情形发生时，彼此感情受伤害，彼此情分受损坏，反不如“以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕”，须知：进一步，悬崖万丈；退一步，海阔天空。

宽容别人使自己大度，宽容自己则使别人愉快。一旦宽容，便豁达顺遂，便海阔天空。宽容看似退缩忍让，大有隐忍屈就之意，其实是智慧的闪光，是人生真谛的外延。让宽容注入心田，这是一个俗人转变到哲人的根本原因。苏格拉底用自己博大的胸怀，用自己的智慧，于“润物细无声”中创造了奇迹。

这是一位著名教育家的亲身经历：

那是当年他当中学教师的时候。有一次，学校安排他讲一节公开课，届时校领导及全体教研组成员都要听课。他得全力以赴。

事先，他做好了一切准备。讲课的时间到了。课前，他把教学用具包括一台倒好了朗诵带的收录机放在讲台上，然后去邻班收集听课老师们必备的课本。就在这短短的几分钟里，他不知道竟然有淘气鬼摁了几下收录机上的键。

到了上课时，他按预定程序给学生们播放课文朗读带的时候，立即出现了猝不及防的岔子。静静的课堂只有他频繁按键的咔嚓声，两分钟后才终于倒带成功。可想而知，一身冷汗的他硬撑着讲完这节课，是多

么不易！

当听课老师们离开教室后，他一腔怒火再也难以抑制。学生们见他黑着脸、虎视眈眈地望着他们，全都垂着头。要查出“暗算”的黑手很容易，只要他一声断喝或是发动学生检举就行。可继而转念一想，查出来了又怎样？让这个学生去给每个听课老师解释责任在他，事已至此，动多大的干戈也于事无补。想到这儿，他取消了追查肇事者的打算。

年末统考，班上有个学生考出了高分的好成绩，位居全市第一。成绩出来的那天，他在办公桌上看到了这样一张字条：老师，请原谅我迟来的道歉。您那次讲课失误是我造成的。我等着您狠狠地处罚我，却不想您未予追究。事后我就下决心要学好您的这门课，为您争光。我的分数算是向您负荆请罪。落款正是那个考了全市第一的学生。

世间许多事情本身并无所谓好坏，全在于当事人怎么看。我们把握最好心态，小不忍则乱大谋，忍一步，也许海阔天空。对于生活，我们要保持一个欣赏的心态，我们可以把生活当作一件艺术品，通过自己不断地努力，把它雕刻得更好！

苏东坡有诗云：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同，不识庐山真面目，只缘身在此山中。”世上的事是多角度的，并非绝对的。因为“没有太高的山，没有太低的谷，没有太深的海，没有太浓的林”。一切依赖观者角度而定。

一个经常怀恨在心或者是一个经常发怨言的人，有的时候可能会恨己，有的时候会恨周围的环境，自己常常地意志消沉，会感觉到自己生活在这个世界上没有任何的益处，因而也会带动你周围人的情绪，导致你周围人因你的情绪不好而不好。我们每一个人，我们的心里面如果有了这样的仇恨，这种恨在我们的心里面，它不单单伤害我们人与人之间的感情，同时也是一种内伤。同样，如果你的内心里面真的爱在流淌，那我们里面就会少了那许多的恨，仇恨就不会在我们的心里面了，不仅救了自己，也救得了别人。

有一个妇女，以前是一个被称为泼妇的人。可是当她完全改变以后，就成了一个很有包容心的人了。有一天，邻居看见自己家门口有一摊脏水，就认定是这个妇女干的，因为两个人之间有仇。于是这个人就在外面

骂她，这个妇女没有跟她对骂，而是出来把污水扫净了。在邻居骂的过程当中，这个妇女搬了把椅子递给了这个人说："大姐，给您椅子，您坐这儿骂，您只要觉得您骂得开心您就接着骂。"当时，这个人就哑巴了，就问："你为什么在我家门口倒脏水?"

"我凭着良心向你起誓，这事不是我做的。"这个妇女又拿出来一杯水说："大姐您消消气，喝点水。如果您觉得骂得不解恨的话，您也可以打我几巴掌。但今天这事不是我做的。"

于是，邻居就怎么都骂不下去了。

可见，我们懂得了给别人以宽容，就会让别人获得信心，将来也许就是一个全新的局面，只要每个人都多一点包容，这个世界就会变得越来越好。我们可以看到，多一些包容，这个世界就多了一份爱，多了许多温暖。

化敌为友，路路通

有人说："交十个朋友也不能弥补树一个敌人所带来的损害。"尤其是年轻人，在社会上还立足未稳，要做的是广结善缘，多交朋友，才能使自己的路越走越宽。要懂得，在社会上不到万不得已，千万不要树敌。让我们先看一个古代的故事。

战国时期有个名叫中山的小国。有一次，中山国君设宴款待国内名士。当时正巧羊肉羹不够了，无法让在场的人全都喝到。有一个没有喝到羊肉羹的叫司马子期的人怀恨在心，后来到楚国劝楚王攻打中山国。楚国是个强国，攻打中山国易如反掌。中山国被攻破，国君逃到国外。他逃走时发现有两个人手拿戈跟随他，便问："你们来干什么?"那两个人回答："从前有一个人曾因获得您赐予的一壶食物而免于饿死，我们是他的儿子。臣的父亲临死前嘱咐，中山有任何事变，我们必须竭尽全力，甚至不惜以死报效国君。"

中山国君听后，感叹地说："怨不期深浅，其于伤心。吾以一杯羊肉羹而失国矣。"给予不在乎数量多少，而在于别人是否需要。施怨不在乎深浅，而在于是否伤了别人的心。中山国君因为一杯羊肉羹而亡国，却由于一壶食物而得到两位勇士的帮助。

这段话道出人际关系的微妙。一个人最重视的通常是他的自尊，甚至比金钱看得还重。一旦自尊心受到损害往往不是轻易就可弥补的。有时候，我们会因为一句无意的话伤害别人，所谓"言者无心，听者有意"，这种情况甚至可能为自己树立一个敌人。我们应该记住中山国君因一杯羊肉羹而失国的深刻教训。

中国古代有一句话叫“君子绝交不出恶语”。就是说，一个有修养的人，无论持何种理由，即使中断来往，也不会说难听的话，批评对方。为什么这样呢？如果说了绝交者的坏话，等于承认自己识人不清。既然双方已经绝交，作为“陌路之人”也就罢了，何必反目成仇呢？树敌过多，会给自己的生活和工作带来不应有的麻烦。

自然法则就是这样，和为贵，合则全。所以，明白这个道理的人，争而不离，争而和合，因而强者更强，吵而更亲，心心相交，不打不相识，事业更繁荣。不争不吵，不斗不鸣，本来就不可能，嘴唇与牙齿也有互相冒犯的时候。所谓和气生财，以和为贵，商场上很忌讳结成仇敌，长期对抗。商场上很容易为了各自的利益争执不下，也许会因为一笔生意受到伤害，从而耿耿于怀。但是，无论如何，都没有反目成仇、结成死敌的必要。

有位商界老手说过：“商场上没有永远的敌人，只有永远的朋友。”今天可能因为利益分配不均而争吵，或者为争一笔生意搞得两败俱伤；然而，说不定明天携手，有可能共占市场，互相得利。

所以，有经验有涵养的老板总是在谈判时面带微笑，永远摆出一副坦诚的样子，即使谈判不成，还是把手伸给对方，笑着说：“但愿下次合作愉快！”因为，商场上树敌太多是经营的大忌，尤其是当仇家联合起来对付你，或在暗中算计你时，你纵有三头六臂，也难以应付。况且，做生意的主要精力应用于如何开拓市场，如何调动资金，如何做广告宣传等方面，如果总是用在对付别人的暗算与报复上，难免会顾此失彼。

中国有句老话：“生意不成人情在。”商人处世一般都较圆滑，这也是多年积累的经验所得。

要避免树敌，就要记住一点，就是不要去指责别人。指责是对人自尊心的一种伤害，它只能促使别人和你争辩，以维护自己的荣誉，即使当时不能，他也会记你的仇，日后可能寻机报复。对于他人明显的错误，你最好不要直接纠正。因为这样好像在显示你比别人高明，也会伤别人的自尊心。在生活中一定要记住，对于非原则性的问题，要多给对方以取胜的机会，对于原则性的错误，你也要尽量含蓄地进行示意。

如果由于你的过失而伤害了别人，你得及时向人道歉，这样可以化敌

为友，彻底消除对方的敌意。说不定你们会“不打不相识”，相处得更好。既然得罪了别人，与其等待别人的报复，不如主动上前尽释前嫌。

为了避免树敌，还要注意，与人争吵时不要非占上风不可。实际上，争吵中没有胜利者。即使表面胜利了，其实你也失败了，因为树立了一个对你心怀怨恨的敌人。因此在和人交往时一定要克制自己，尽量不要采取争吵的方式。

争吵除了会使人结怨树敌、在公众面前破坏自己的形象外，没有任何作用。说他人坏话，诽谤他人，没有不透风的墙，一旦被对方知道，就有可能招致报复。现实中有些人择友漫无目的，只要在一起饮酒作乐，就认为是好朋友。而这种酒肉朋友往往靠不住，一旦遇事翻脸，立即口出恶语，互相谩骂，这实在是幼稚的表现。所以，交友时一定要慎重，绝交了也不要恶语伤人。在任何场合都要保持自己的温和有礼的形象。

人与人之间正是因为这些原则才建立起来一种互相依存的关系。

为人处世，先要养量

自古以来，学者都讲究养能、养学、养气、养德、养心、养量。为人处世，重要的是先要养量。

宋朝宰相富弼，处理事务时，无论大事小事，都要反复思考，因为过于小心谨慎，因此常有人批评他、攻击他。有一天，就在他马上要上朝的时候，有人让一个丫鬟捧着一碗热腾腾的莲子羹送给他，并故意装作不慎打翻在他的朝服上。富弼对丫鬟说："有没有烫着你的手？"然后从容地换了朝服。

人有一分容量，便有一分气质；人有一分气质，便多一分人缘；人多一分人缘，必多一分成功的希望；希望是人生幸福的前奏，因此，学会了养量，也就学会了如何使自己幸福。

相传古代有位智者，一日夜晚在院子里散步，突见墙角边有一张椅子他一看便知有位弟子违规越墙出去溜达了。智者并不声张，走到墙边，移开椅子，就地而蹲。少顷，果真有一弟子翻墙，黑暗中踩着智者的背脊跳进了院子。当他双脚着地时，才发觉刚才踏的不是椅子，而是自己的师父。弟子顿时惊慌失措，张口结舌。但出乎弟子意料的是师父并没厉声责备他，只是以平静的语调说："夜深天凉，快去多穿一件衣服。"

智者宽容了他的弟子。他知道，宽容是一种无声的教育。

在日常生活中，当你的对手出于内心的丑恶，在你背后说坏话或做对你不利的事，此时，你想伺机报复，还是宽容？当你亲密无间的朋友，无意或有意地做了令你伤心的事情，此时你想从此分手，还是宽容？冷静地想一想，还是宽容为上。这样于人于己都有好处。

有人说宽容是软弱的象征，其实不然，有软弱之嫌的宽容根本称不上真正的宽容。宽容是人生难得的佳境——一种需要操练、需要修行才能达到的境界。

心理学家指出，适度的宽容，对于改善人际关系和身心健康都是有益的。这种宽容，指的是对于别人在生活、工作、学习中的过失、过错采取适当的宽容政策，有效地防止事态扩大而加剧矛盾，避免产生严重后果，大量事实证明，不会宽容别人，亦会殃及自身。过于苛求别人或苛求自己的人，必定处于紧张的心理状态之中。由于内心的矛盾冲突或情绪危机难于解脱，极易导致血压升高、心跳加快、消化液分泌减少、胃肠功能紊乱等，并可伴有头昏脑涨、失眠多梦、乏力倦怠、食欲不振、心烦意乱等症状。紧张心理的刺激会影响内分泌功能，而内分泌功能的改变又会反过来增加人的紧张心理，形成恶性循环，贻害身心健康。有的过激者甚至失去理智而酿成祸端，造成严重后果。而一旦宽恕别人之后，心理上便会经过一次巨大的转变和净化过程，使人际关系出现新的转机，诸多忧愁烦闷可得以化解或消除。

物以类聚，人以群分

一个有智慧的人，会先选择交往的对象，其后视情况决定交往的程度。有的朋友在特定时空中如鱼得水，换个环境则船过水无痕。唯有知音，历经岁月沧桑而更加灿烂，双方的付出却是先决条件。

好朋友里面，一定要培养出一个知己，不要以为你有多么八面玲珑，到处是朋友，最后真心对你的，只有一个。

林肯曾说过一句话：“从某种意义上说，你选择了什么样的朋友，便选择了什么样的人生。”

一个人选择什么样的朋友，对自己的思想、品德、情操、学识都有很大的影响。俗话说：“近朱者赤，近墨者黑”，“近贤则聪，近愚则聩”。古人很重视对朋友的选择。孔子曰：“君子慎取友也。”品德高尚的人，历来受人推崇，也是人们愿意结交的对象。而品德低劣的人，却常常被人所鄙视，当然也不排除“臭味相投”的“酒肉朋友”。

实际上，每个人不管自觉或不自觉，他们交朋友总是有所选择的，总是有自己的标准的。明代学者苏竣把朋友分为“畏友、密友、昵友、贼友”四类，如此划分便可明白；畏友、密友可以知心、交心，互相帮助并患难与共，是值得深交的；那些互相吹捧、酒肉不分的昵友，口是心非，当面一套、背后一套，有利则来、无利则去，还有可能乘人之危损人利己的贼友，那是无论如何也不能结交的。

法国科学家法拉第说：“如果你想了解你的朋友，可以通过一个与他交往的人去了解他。因为一个饮食有节制的人自然不会和一个酒鬼混在一起；一个举止优雅的人不会和一个粗鲁野蛮的人交往；一个洁身自好的人

不会和一个荒淫放荡的人做朋友。和一个堕落的人交往，表示自身品位极低，有邪恶倾向，并且必然会把自身的品格导向堕落。”一句西班牙谚语说：“和豺狼生活在一起，你也能学会嗥叫。”

即使是和普通的、自私的个人交往，也可能是危害极大的，可能会让人感到生活单调、乏味，形成保守、自私的性格，不利于勇敢、刚毅、心胸开阔的品格形成；甚至很快就会变得心胸狭隘，目光短浅，原则性丧失，遇事优柔寡断，安于现状，不思进取。这种精神状况对于想有所作为或真正优秀的人来说是致命的。

与那些比自己聪明、优秀和经验丰富的人交往，我们或多或少会受到感染和鼓舞，增加生活阅历。我们可以根据他们的生活状况改进自己的生活状况，成为他们智慧的伴侣。

与优秀的人交往，就会从中汲取营养，使自己得到长足的发展；与品格高尚的人生活在一起，你会感到自己也在其中得到了升华，自己的心灵也被他们照亮。

马丁的生活，似乎完全是受了一个初中学习时的朋友的影响。

马丁是一个相当愚笨的学生，但他父亲还是决定让他接受大学教育。在剑桥大学里，马丁认识了在初中的一位伙伴。

从此以后，这位稍长的学生成了马丁的指导教师。马丁能够应付自己的学业，但是仍然容易激动，脾气暴躁，偶尔会发泄自己难以抑制的愤怒。他这位年纪稍大的朋友却情绪稳定，富有耐心。他时时刻刻照顾、指导和劝勉自己这位易怒的同学，他不允许马丁结交邪恶的朋友，劝马丁认真学习。这不是要得到别人的称赞，而是为了上帝的荣耀。这位朋友的帮助使马丁在学习上进步很快，在第二年圣诞节的考试中他名列年级第一名。

后来，马丁成了一位传教士，给了很多人以无私的帮助。

如果马克思没有选择恩格斯这位真诚的朋友，他恐怕就不会在社会科学领域里建立起他的理论学说，也就不会有伟大的著作《资本论》。

所以，和那些优秀的人接触，你会受到良好的影响。

朋友之间的行为总是互相影响。令人奇怪的是，善行总是产生无数的善行。就像一块石头投入水中，会产生波纹，而这些波纹又会产生更大的

波纹，如此连绵不断，直至最后一道波纹抵达岸堤。

俗话说："物以类聚，人以群分。"志同道合，情趣相投，是择友的一个标准。志向不同，情趣有别，友谊不可能长久的，早晚分道扬镳。"管宁割席"的典故就是个典型例子，管宁热衷于读书做学问，而华歆则热衷于官场名利，两人缺乏做朋友的共同思想基础，割席而坐是必然的。

孔子说："与善人居，如入芝兰之室，久而不闻其香，即与之化矣。与不善人居，如入鲍鱼之肆，久而不闻其臭，亦与之化矣。"墨子有更形象的比喻，他把择友比作染丝，"染于苍则苍，染于黄则黄，所入者变，其色亦变。故染不可不慎也。"与高尚的人在一起，你也会感染上他的气质。

"朋友多了路好走"，朋友多——好朋友越多，我们受益越多。学无止境，学问再大的人也有不懂的东西。与其出污泥而不染，何不从一开始就择其善者而从之？孔子说："三人行，必有我师焉。"圣人尚且如此，我们在结交朋友时，也应尽量选择有学识的人。

当然，水至清则无鱼，人至察则无徒。对朋友也不能求全责备，自己本来就是不完美的，而朋友又是双向的，如果人人都要求结交比自己有学问的人为友，那么到头来只能是谁也没有朋友。正所谓"尺有所短，寸有所长"，朋友相交贵在有所补益，有所予有所取才是"交往"。

古人的择友之道，我们可以借鉴，但不能照抄照搬，也不要为其所拘束，对友人过于苛刻。择友的标准各有不同，也应该从个人实际出发，慎重选择，朋友可多交，不可滥交。

你中有我，我中有你

生活中，每个人常常有不满足。那么，人究竟想得到什么呢？人自己也不知道。谚语说，人心不足蛇吞象。一条蛇虽然非常细小，可是一旦它有了贪心，就会不顾自身条件地去想着如何吃大象。

人和人之间是“你中有我，我中有你”，人们不要只想到自己，却不考虑他人，否则不择手段地损害别人，到头来通常是两败俱伤。

在社会上，人们为了生活或为了生活得更好，总要与人争些什么，如果太过了，不免两败俱伤。

畸形的怪圈，为何走不出去？执迷不悟，画地为牢，冤冤相报何时了？其实，本来简单的事情，因为选择的手段不对，就大错特错了，将自己乃至别人带进了死胡同！

每个人本性都没有差别，只是被后天的欲念所污染了，一个自私的人活着只是为了所得，可是他自认为得到的越多，实际上拥有的却会越少；反之，我们抛弃自私的观念，付出得越多，实际得到的就更多。

其实，生活有许许多多种方式。乐观，潇洒，向上，是一种活法；悲观，无聊，沮丧，也是一种活法。面对生活，笑对生活，这是最好的一种人生选择。

我们知道，这世界上有很多的东西，比如，金钱、权力等使人动心的东西。可是，这些东西都是有局限的。一个人现在有钱，并不能说明他今后永远有钱，说不定某一天他会身无分文。一个人有权，但他不可能永远掌握权力。因为一旦他退职、退位，就会变成一个普通老百姓。

在实际生活当中，人与人之间之所以出现矛盾，主要是因为人的私

欲。人的私欲能够产生出罪来，这些罪和矛盾混杂在一起，就给人带来更多的痛苦。

人生在世，难免与别人进行纷争，这个时候，冤家宜解不宜结，只要让一步就能解决争端！今天你有没有与别人比高低或争权夺位呢？在你的内心中是否存在着这样的动机呢？其实，人世间许多争端都是这样引起的，冤冤相报何时能了！

如果我们仔细反省，就会看到我们自己用粗暴的举动去解决问题，其结果是事与愿违，越搞越糟。我们采取了行动，却带来许多伤害。反之，我们用理性方式处理问题，结果往往比预期还好！

在冤冤相报中，根本没有赢家。许多时候，我们不仅要在口头上饶恕别人，乃是要从内心之中饶恕曾经伤害过我们的人。父子之间需要饶恕；母女之间需要饶恕；夫妻之间需要饶恕；朋友之间需要饶恕；仇人之间更需要饶恕。

我们不能被物质的世界所控制，而应主动控制物质世界。常言说得好，上帝想让你毁灭，先让你疯狂。人生就是这样，你付出什么，你就得到什么。一个人用褊狭的眼光看世界，只会走进死胡同。

一个人做一个平常人容易，但是拥有一颗平常心不容易。世界上任何形式的灾难，都是人的灾难；一旦人的灾难被化解，希望也便降临了。一个人的出路经常被他的心路决定，心路多大，出路就有多大；心路多小，出路就有多小。

忘记别人的坏，铭记别人的好

记住一个人的坏，那是拿别人的过错来惩罚自己，是最愚蠢的心态，那样只会让自己整天生活在不快乐的烦恼之中；记住他人的好，让感恩时时装在心里，你就能得到心的自在，成为这个世界上最幸福的人。

有一位智者，和一个朋友结伴外出旅行。行走到一个山谷时，智者一不留神滑跌，他的朋友拼尽全力拉住他，不让他葬身谷底。智者得救后，执意要在石头上镌刻下这件事情。

他的朋友问：“真的有必要这样做吗？”

智者说：“当然。”于是，他在石头上刻下了：“某年某月某日，在经过某山谷时，朋友某某救我一命。”刻完后，他们继续自己的旅程。

有一天，在海边，两个人因为一件事争吵起来，朋友一怒之下，给了智者一耳光。智者捂着发烧的脸说：“我一定要记下来这件事情！”

他的朋友说：“随你记，我才不怕呢！”

智者于是找来一根棍子，在退潮后的沙滩上写下了：“某年某月某日，在某某沙滩上，朋友某某打了我一耳光。”

朋友看过之后不解地问他：“你为什么不刻在石头上呢？”

智者笑了，说：“我告诉石头的，都是我唯恐忘记了的事情，我要让石头替我记住；而我告诉沙滩的，都是我唯恐忘不了的事情，我要让沙滩替我忘了。”

聪明的人懂得善待别人，不会抓着对方的错误不放。聪明的人会将不值得记住的事情统统交给沙滩，让海水卷走那些不快。学会记人千分好不记一分坏。

人总是有好有坏，所有人都会有犯错的时候，因为世界不可能完美，不可能十全十美。

你会犯错，你的家人也会，你的朋友也会，可是我们有没有想过！我们和朋友和家人在一起经历过那么多的风风雨雨，他们每一个人都帮助过你，甚至都为了你而放弃过，同甘共苦过……但是有一天他或他们不经意的一件事情上伤害到了你！或者是有意地伤害到了你，你会怎么样去想？又会怎样做？其实在这方面我们好多人都做错了！我们不再联系这些朋友，忽略他们，把他们当成敌人。在人前人后反反复复地说他们的不好！为什么？为什么这个时候我们偏偏忘记了他们，他们好的时候呢？他们帮助过我们的时候呢？他们为我们付出许多许多的时候呢？这一切难道都没有了吗？消失了？就为这一次，一次经意或不经意的伤害？一次连自己都说不上有没有价值的伤害？就为这一次我们忘记了朋友家人对我们千百次的好！忘记了！都是因为自私忘记了！我们只希望别人对我们好！我们不容忍别人一次对不起我们！我，我们，是，不是，真的错了呢？

忘记别人的坏，说出来并不困难，但是如果要做起来也不容易，关键的问题是如何选择。当一个人选择了仇恨，那么他将在黑暗与痛苦的煎熬中度过余生，而当一个人选择宽容与宽恕，那么他已经能够将阳光洒进心灵，“种下一个善因，就得到一个善果”。这完全取决于你的选择！

“我有功于人不可念，而过则不可不念；人有恩于我不可忘，而怨则不可不忘。”意思是说：我对别人有功，不能天天念叨着，而我对别人做错过事，不能不念叨；别人于我有恩，我不能忘记，而别人对我的坏，我不记着。

给别人的恩惠和帮助，不要挂在嘴上念念不忘。对不起别人的地方，我们一定要时时反省；别人对我们的帮助不能忘记，而对不住我们的地方，需要有一颗体谅之心。

遇事多退让，宽容得朋友

世上有太多的无奈，需要我们去忍耐。忍耐不是畏惧，不是逃避；而是力量的积蓄，是明知不可为而做出的冷静判断。忍让是在“宽心”的心态的前提下，遇事少争，保存实力。忍一时风平浪静，退一步海阔天空。冲动是魔鬼，缩回来的拳头会更有力，学一学坚韧不拔的气概。

之所以遇事多退让，因为它需要宽容的气度，需要理智的智慧，更需要希望的支撑，如此才会达到目的。

朱元璋在这个问题上起到了表率作用。

从沦落为乞丐四处乞讨，到刚入军营，受人欺凌，他都会遇事不躁，正是如此，他能成为郭子兴手下重将。在开始的一段时间内，郭子兴还是非常器重朱元璋的，因为朱元璋两次舍命相救，恩人不重视，还算什么？但好景不长，郭子兴对朱元璋有很大的不满了，为什么呢？因为朱元璋太红了，红得发紫，都让郭子兴的两个儿子感到不悦了，每天在父亲面前说起朱元璋的坏话。

说一次不在意，两次也没关系，但说的次数多了，郭子兴就信以为真了，认为朱元璋对自己的地位构成了威胁，一开始就来了一招削兵权，把朱元璋手下亲信大将和谋士一个个调走，再后来干脆直截了当，把朱元璋给关了起来饿到他半死。

这一切的做法当然让朱元璋憋了一肚子气，但他在抓住郭子兴现在还不会杀他的现状，还是一步一步地退让，他知道，大丈夫能伸能屈，争一世，不争一时。而这时朱元璋表面上对郭子兴的言听计从，在很大程度上打消了郭子兴的疑惑，试想一下，如果朱元璋当时争一时痛快，最后遭殃

的还是自己，即使他成功地夺取了帅位，也落下个不忠的骂名，当然也不会有他的大明江山了！

朱元璋为何忍气吞声呢？因为他知道，只有宽心的心态，不会面对某些不公立即愤起，这样才能学会遇事退让而不怒，才能赢得同伴们的尊重，才能赢得郭子兴的认可。

“处世让一步为高，退步即进步的张本；待人宽一分是福，利人是利己的根基。”这是《菜根谭》的处世智慧。“路径窄处留一步，与人行；滋味浓时减少分，让人嗜。”如果我们都有这样宽心的心态，这个社会就会变得更加美好，人与人之间的关系也将变得更加和谐。

要知道，如果我们欲成就一番事业，就应该时刻注意学会制怒，不能让浮躁愤怒左右我们的情绪。在生活中我们经常看见很多人为了一点很小的事情而怒容满面，甚至与其他人大打出手，这是欲成大事者的大忌。我们每个人都避免不了动怒，愤怒情绪是人生的一大误区，是一种心理“病毒”。克制愤怒、让自己胸宽是人生的必修课，那些怒火横冲直撞而不加抑制的人是难成大器的。

许多人常常为了发泄一时之恨，糊涂地犯下弥天大罪，造成了终生遗憾，实在是很不值得。其实只要在做事之前多一分斟酌，并以清醒的头脑、心平气和的态度去面对，就可以避免人与人之间的不开心了。

人和人之间相处难免会有一些不愉快的事发生，尤其在当今科技日益发达、日益发展的社会中，到处充满了来自生活、就业、爱情、学习等方面的压力，那些受压力影响的人心情容易变得浮躁不安，情绪容易波动，做事容易冲动，冲突往往一触即发。所以，不少人在心里提醒自己要遇事不躁、不怒，这样才能与朋友和平相处，获得朋友的尊敬。若动不动对朋友大吼大叫，遇事就跳脚打手，相信朋友也会离你而去。

在现实生活中，人们或许会被平白无故地批评，也可能会被莫名其妙地指责；它可能来自于同事和朋友们的误解，也可能是出于某些不安好心的人的唆使和阴谋。在这种情况下，如果我们不明察事理就立刻进行反击，则很容易把事情弄糟，甚至是把好事办成坏事，而遇事不地，然后沟通，相信你的朋友定会遍天下。

第十章

活在当下珍惜拥有，阳光做事效率高

活在当下是一个人生命力的自然展现。当一个人能由自己种种的“心之世界”中走出来，毫无忧虑与畏惧地面对并观察真正的自我及人生时，他一定会是对这个世界有贡献的人。因此说来，认认真真做好每一件正在经历的事情，实际上是一个人最该具备的生活姿态，也是一种对自己的生命历程负责任的生活态度。

享乐先要心乐

我相信每一粒种子，都是在享受阳光雨露的滋润中追求着自己的果实；

我相信每一只雄鹰，都是在享受晴空万里的辽阔中练就了自己的一双有力的翅膀；

我相信我们每一个人，都是在享受美妙多彩的生活中正一步步把梦想变成人生的辉煌……

作家梭罗总是这样对自己说："如果没有出生在世，我就无法听到踩在脚底的雪发出的吱吱声，无法闻到木材燃烧的香味，也无法看到人们眼中爱的光芒，更不可能享受到因为自己的奋斗而带来的成功的快乐……能活在世间，是一件多么幸运的事啊！我为什么不尽情地享受生活的每一天?"

生活如琴，我们可以弹奏爱的小夜曲，也可以让轻松的梦幻曲在我们的指间滑落；可以在弦上挥洒我们的浪漫和激情，也可以奏出表现我们内心渴望人生卓越的旋律；我们可以在弦上静静地欣赏过去岁月里古曲的清悠，也可以在弦上创作出对未来充满期待的交响乐……

享受生活，并不是只享受它风花雪月的轻松；有时，我们会像一棵耸立在峰顶的松树，经受那漫长冬季里风摇冰压的磨砺。如果在这样的岁月里，你还能用自己的断枝作笔，在大自然的扉页上写下充满激情和灵感的生命之诗，那么，你便已悟透了生活的真谛，你便已成了一个生活的真正的享受者！

一位智者在弥留之际，弟子们怕师父临走前忘了交代什么，就问道："师父，还有什么要教导弟子的吗?"房中一片静寂。智者睁开充满笑意的

双眼，陶醉般地说："生活，多美啊！"旋即，智者的灵魂便融入了他赞美的那一刻里……

是啊，当我们也能由衷地赞叹"生活，多美啊"的时候，我们的心中一定是充满着明媚的阳光，耳边回响着和谐的音乐，氤氲着诗意的灵感……只要我们的心灵之舟还飘荡在生活之海的那片蔚蓝里，她就会摇篮似的使我们的生命享受生活中每一刻美妙的时光。

一个人，只有永远拥有充满梦想和激情的心灵，才能真正懂得生活的意义，也才能从真正的意义上享受生活！

近代精神分析学派大师弗洛伊德在《图腾与禁忌》一书中说："人生的目的主要还是由享乐原则所决定的。"说到享乐，每个人都有自己的理解，由于理解的不同，对享乐的认知水平也不同，由此而产生不同的"人生目的"。

记得前些年，邻居一位大娘无限憧憬地说："等我有了钱，每天吃一套煎饼果子。"时下的一些企业老板，最怕宴会，感觉那推杯换盏、珍馐美馔的应酬最痛苦，而回家喝碗粥才是享乐。两者相比较，确实有一个"享乐原则"问题。

弗洛伊德有句很经典的概括："享乐的本质是解除痛苦的压力之后产生的感觉。"将此再稀释一下，就是说享乐是一种无压力的精神和身体方面的放松，只要精神松弛、心态轻松、身体舒适，就是处在享乐状态。享乐与否的比照，豪宅和陋室、满汉全席和家常饭、坐轿车和骑脚踏车等这些外部条件不是决定因素。

也就是说，享乐先要心乐。

说到享乐，人们常进入一个误区，马上理解成物质享受。以物质状态的优劣衡量一个人的享受程度，这无可非议，但这不等于"心乐"。

享乐首先是心乐，心不乐的"享乐"是痛苦。历代宫女在宫中，锦衣玉食，尽享荣华，但诗文中将她们描摹成"忧戚一族"。隋炀帝杨广在中国历史上骄奢淫逸要算是数得着的了，大业六年，举办大型的百戏表演，参演人员达三万余人，《隋书·乐志》中载："于天津街盛陈百戏。自海内凡有奇伎，无不总萃。崇侈器玩，盛饰衣服，皆用珠翠金银……其营费巨亿万。"这种规模的"文艺会演"够享乐了吧，然而杨广总揽镜自照，

说自己的脑袋不知哪天要搬家，心不乐的享乐只是形式上的享乐罢了。

为此，19世纪的法国哲学家叔本华将享乐归溯到生理基础上，并分为三种形态。第一种形态，是生存的享乐，饮食、休憩、睡眠都是享乐，是生理要求；第二种形态是体力的享乐，如散步、舞蹈、骑马、运动竞技等，是体能要求；第三种状态是感受性享乐，像思考、鉴赏、作诗、绘画、读书和静观等。叔本华在《幸福论》一书中有这样一句话——“它是各自生存之花，也是各自生存之果。”

倘若将叔本华这句话拿来借用，那么享乐之花并非能结出心乐之果，因为它们是“各自生存”的。

金钱买得来享乐，但未必买得来心乐。心乐是心态和精神的舒缓状态，而心态并不能靠财富的积累舒缓。

所以，享乐先行容易，心乐跟上很难。然而，心乐了，天晴天阴，屋大屋小，一切客观条件在他们眼中都是享乐。

凡事先往好处想

每个人都有自己的爱憎，但自己的爱憎只属于自己，万不可强加于他人，重要的是不要带着感情看待世界。相信吧，这个世界什么好事都有可能发生。那些连好事都不敢相信的人，怎么能获得好事呢！

探险家西忍在加拿大北部探险时，一件重要的绘图仪出了故障，他必须折返。接着他的补给物资几乎全被小偷偷走了。西忍当时的反应是出乎大家意料的。他在日记中写道："这些趁火打劫的人把我的行囊变轻了，而这段旅程也成了我离开堡垒后最轻松愉快的部分。"

有一首老歌："天地悠悠，过客匆匆，潮起又潮落，恩恩怨怨，生死白头，几人能看透？红尘滚滚，痴痴情深，聚散终有时，留一半清醒留一半醉，至少梦里有你追随。我拿青春赌明天，你用真情换此生，岁月不知人间多少忧伤，何不潇洒走一回？"歌中虽悲凉无奈，却道出了人生的真意，那么多明明白白的追逐到头来还不是一塌糊涂？如此，何不留一半清醒留一半醉潇潇洒洒走一回？我们的心中都有一把钥匙，我们把它丢到哪儿去了呢？找回来吧！找到自己的钥匙，我们才是快乐的！

每个人都会是这个世界的幸运儿，除非你自己将幸运推出门外。假如，你觉得自己不幸运时，不妨看看下面一段话，你一定不再这样藐视自己了。请仔细听下面的话：

假如，你早上醒来发现自己还能自由呼吸，你就比在这个星期中离开人世的100万人更有福气了。

假如，你从来没有经历过战争的危险、被囚禁的孤寂、受折磨的痛苦和忍饥挨饿的难受……你已经比那正在经受这些苦难的几亿人好过多了，

他们中多少人感慨自己生在和平的环境该多好呀。

假如，你的冰箱里有食物，身上有足够的衣服，有屋栖身，你已经比世界上 70%的人更富足了。

假如，你的银行户头有存款，钱包里有现金，你已经身居于世界上最富有的 80%之列。

假如，你的父母仍然在世，你与家人都没有什么疾病缠身，你已经属于极少的人了。

如果你能抬起头，面带笑容，并且内心充满感恩的心情，你是真的幸福了——因为世界上大部分的人都可以这样做，但是他们却没有。

如果你能握着一个人的手，拥抱他，或者只是在他的肩膀上拍一下……你的确有福气了——因为你所做的，已经等同上帝才能做到的了。

如果你能读到这段文字，那么你更是拥有了双份的福气，你比 20 亿不能阅读的人不是更幸福吗?

看到这里，请你暂且放下报纸，然后非常认真地对自己说一句话："哇！原来我是这么富有的人!"

确实，想想这些，我们还有什么不快乐的呢？人之所以会烦恼，就是将自己想得太坏，将被人想得太好。为什么有人说傻瓜可爱、可笑，因为他忘记了人们对他的嘲笑与冷漠，忘记了人世间的恩恩怨怨，忘记了世俗的功名利禄，所以他活在自己的世界里随心所欲地快乐着，高兴地活着一天又一天。

一个乡间的小木匠，靠 600 元借款起家，经过 15 年奋斗，成为某家具集团董事长，被授予某省"五一劳动奖"和"十大杰出青年"称号，拥有几十家装饰材料全国连锁店，在全国民营企业 500 强排行榜中名列第 16 位。

那么，他是如何取得成功，走到这一步的呢？他的经历有许多特别值得思索的内容，但令人最感兴趣的，却是下面一段话：

"早年干木工活是很苦的，每天干十几个小时只赚 8 毛工钱。周围的同事总是唉声叹气。但我只要看到那些杂乱的木料在手中变成一件件漂亮的家具，我的内心就充满快乐，于是我就拼命地干。空闲时别人出去玩了，我还是在干活，实干加巧干，所以我的手艺提高很快。"

他把这看作是积极心态的体现，并且解释说："所谓积极心态，是人的潜能开发中的光明思维技术，培养你一种乐观向上的观察世界、处理事物的正确方式，让你去寻找生活中的光明一面，再通俗一点说，就是凡事先往好处想。"

不管什么时候，我们要想方设法地提高我们自己的生活品质，对得起生命，对得起自己。别人不会去理会你是否开心，是否开心取决于你自己。"凡事先往好处想"，这是一句充满人生智慧的格言。生活是一面镜子，你对它微笑，它也会对你笑脸相迎。

上帝给每个人最大的礼物，就是你的信心，一个人真正的生命力，不是来自外界因素，而是来自内心。在一个人的生命中，有许多东西可以改变命运。

曾经看过这样一个故事：

一个病房里住着两个病人，年轻的那一位，因车祸被截去了一条腿；年长的那一位，因胃癌扩散，度日如年，痛苦使他们同病相怜。

每日，除了睡觉和打过止痛针后那段空隙，年轻人总是毫不掩饰地叫嚷着。他对医生说："我就算好了也是个废人，你们不如给我打一剂过量的止痛针，让我舒舒服服死去吧。"

一天下午，护士照例来扶年长者，年长者虚弱地靠在床上，把头转向自己床边的那扇窗，很安静地看着。

忽然，他听见年轻人问他，窗外是什么地方？

年长者回答，窗外是个公园，年轻人恍然大悟，怪不得那么安静。年长者介绍说，公园需要安静，面对他们病房的是个湖畔，有天鹅也有对对鸳鸯；湖水静谧，鸟儿在湖面上自由飞翔，树木茂密挺拔，花朵妩媚妖娆，充满了盎然生机。

年轻人听得非常投入，他的脑际一定在描绘这幅美景，听着听着，他不再哼叫了。

日子一天天过去，不知不觉中，他俩都期待下午的到来。年长者继续描绘着公园的美景，而年轻人则闭着眼睛，用心去感觉……年轻人那张被痛苦扭曲了的脸露出了笑意。

他们开始交谈，话题愈来愈多，感情也愈来愈深厚。

10天后，值班护士来送药时，发现年长者去世了。他的脸很平静，这多少让万分难过的年轻人感到一丝安慰。

又过了3天，年轻人被允许下床活动，他的第一愿望就是到窗前去看一看公园。他吃力地撑起身，慢慢地用一条腿挪到窗前，满怀期待地向窗外看去，猛然间，他愣住了：窗外什么也没有！当时，这位小伙子轻轻地告诉自己：千万好好走过今生！

为了寻找幸福，我们会许下一些愿景。可当真正去做的时候，却发现有些愿景是美丽的谎言。仔细想一下，就是这些美丽的谎言让我们对幸福充满了希望和信心。人处尘世，当有慧眼，但也不必把所有的人和事都看透，因为这未尝不是考验人类的信念与决心。

只要去做，没有不可能

“Nothing is impossible!”这是一句广告语，但是其意义远远超过广告本身。每当望见巨大的广告牌映入眼帘，都会使人情不自禁地放慢脚步，并对自己喃喃地念一遍：Nothing is impossible！然后，阔步前进。这句话就仿佛像是句咒语，象征着补充力量和勇气的咒语。“没有不可能”，就是令人神往的种种“可能”。

谈到“不可能”这个观念，不禁让人想起成功学大师拿破仑·希尔使用的奇特方法。年轻的时候，他抱着成为一名作家的理想，为实现这个梦想，他知道自己必须精于遣词造句，而字就是他的工具。但是，由于家境贫穷，希尔接受的教育并不完整。因此，“善意的朋友”就告诉他，说他的雄心是“不可能”实现的。

年轻的希尔并没有放弃，反而更加立志实现雄心壮志，他存钱买了一本最好、最完整、最漂亮的字典，他所需要的字都在这本字典里面，而他立志要完全了解、掌握和运用这些字。但是他首先却做了一件非常奇特的事情，他找到“不可能 (impossible)”这个字，用小剪刀把它剪下来，然后丢掉。于是他有了一本没有“不可能”的字典。此后，他把所有的事都建立在这个前提下，对一个渴望成长、想超越别人的人来说，没有什么事是“不可能”的。

当然，不建议你也从你的字典中把“不可能”这三个字剪掉，只是建议你从你的头脑中把这个观念铲除掉。谈话中不要提到它，想法中要排除它，态度中要除掉它。无情地抛弃“不可能”，不再为它提供各种理由，不再为它寻找任何借口。把这个字和这个观念永远抛开，用光明灿烂的

“可能（possible）”来代替它。而“可能”这两个字的意思也就是——你认为你行，你就行。

千万不要简单地看待它，它将使山重水复变成柳暗花明，只要你主观上去努力、去实现，没有什么不可能。

1986年，在墨西哥奥运会的百米赛道上，美国选手吉·海因一举突破了10秒大关，创造了当时人们认为不可能的9.9秒的世界记录。这时，吉·海因说了一句话，“上帝啊，那扇门原来是虚掩着的！”只要你愿意，一定有一扇门随时为你打开，只要你努力去做，你就一定能把那扇门打开。

当阿里第一次走入拳击栏，瘦弱的他令观众认为不出5个回合就会被打趴下。然而，就是这个不起眼的年轻人，在一生的61场比赛中，创造了56胜5负的拳坛神话，成为拳击史上第一位三度夺得世界重量级冠军、获得“20世纪最伟大运动员”荣誉的拳王。他说过一句话：“‘不可能’只是别人的观点，是挑战，绝非永远。”

当莱拉·阿里出现在拳击场上时，再度演绎了又一个“挑战不可能”的故事。“我想我面对的最大挑战就是：成为莱拉·阿里，而不是永远被人称为穆罕默德·阿里的女儿。我的父亲是个大男子主义，他甚至不喜欢我穿短裤和运动衣。但是，我从不认为女人和拳击是一对矛盾。我想成为一名战士，同时也是一个让人激动不已的漂亮女人。”莱拉·阿里这样解释自己的选择。

至于她的父亲老阿里，每次看完女儿的比赛，都会对她说：“你是最优秀的！”现在，莱拉·阿里已经赢得了世界冠军。面对荣誉，她这样回答：“有人说女人不该打拳击时，你认为我会怎么做？是的，没错！我现在是世界上最知名的也是最优秀的女战士。当人们走向我，告诉我他们受到了鼓舞，我使他们相信‘没有不可能’时，我的心情棒极了！那让我感觉到自己的意义，我必须继续做得更好。”

许多人喜欢在还没有做一件事之前就先给自己泼了冷水，“做不到”、“不可能”、“没办法”……如果爱迪生觉得“不可能”，怎么可能成为发明大王？如果莱特兄弟觉得“不可能”，怎么发明了飞机？如果杨致远觉得“不可能”，怎么创立了雅虎？……

完成不可能的超越，才是最华彩的生命乐章。男人如此，女人亦如此；富人如此，穷人更是如此。一个成功者的一生，必定是与风险和艰难拼搏的一生。许多事情看似不可能，其实只是功夫未到。

要想成功，你必须要有勇气去做你想做的事，在你的生活里把“不可能”这三个字排除掉，你要相信自己一定也能登上成功之巅。

只要你不认输，就有机会！

在成功的道路上，虽然布满坎坷、荆棘，但是没有不能攻克的难关。只要有勇气去面对，行动起来，谈话中不提它，想法中排除它，态度中摒弃它，不再为它提供温床与“原料”，不再为它寻找“市场”，而用“可能”来代替它，那么，你一定会实现你的理想、你的目标。

因为有爱所以快乐

快乐在哪里？不少人四处寻觅，却不知道快乐就在自己身边。人生经常会碰到各种各样的意外问题，当你带着积极、快乐的心态全力解决一个棘手的问题时，往往发现事情并不像自己想象的那么糟糕。无论多么严重的事情，只要别丢了快乐这把钥匙，就一定可以打开生活中许许多多难解的锁。

“与其抱怨玫瑰有刺，不如感谢荆棘中有玫瑰”。快乐是必须去求去找才会有的，并非是可遇而不可求的。我们总认为快乐只是一种感觉，无法接受我们支配，其实，情形正好相反。一个人缺乏主动性和创造力，他永远和快乐无缘。

一位作家决定搬到一个清静的地方居住，那样会有利于他的写作，也有利于他的健康。他找到一位朋友，叫他帮助他物色好的住所。朋友笑眯眯地听着，然后点点头，说：“好吧，你先在我家里坐一个小时，感受一下。”他在朋友家里待了一个小时，这里的环境确实幽静。但一个小时后，人们陆续下班回来，嘈杂声开始显现。最要命的是，隔壁传来一种含糊不清的类似于说话的声音，就像原始部落的人用特殊的声音在喊叫，让人听了格外地不舒服。

他问朋友这是什么声音。朋友说：“一个9岁的男孩，在学说话。”朋友问他：“如果让你住在这里，每天听到这样的声音，你感觉如何？”他直摇头。“但是，在我的耳朵里，这孩子的声音简直就是一首美妙的音乐。不但我有这样的感觉，住我们这栋楼房里的人，都有这样的感觉。”朋友见到他一脸的诧异解释说：“这孩子是个弃儿，一出生就又聋又哑，

被生身父母抛弃了，是我的邻居捡了回来，不但抚养他，还到处求医生为他治病。从他 1 岁开始，我的邻居就开始教他说话。到了 5 岁，有一天，他居然能开口叫妈妈了，我的邻居当时就激动得哭了，在场的许多人都激动得哭了，这栋楼里的住户，都觉得这声音就是美妙的音乐。”

临别，朋友对这位作家说：“你听这孩子的声音很刺耳、很不舒服，那是因为你是用耳朵在听。而我们听这孩子的声音，很动听，很欣慰，那是因为我们是用爱在听。只要学会用爱去倾听，这世间许多声音都会是美妙的音乐。”朋友的话，让这位作家打消了搬家的念头。

一个人有了爱，就变得像大地一样宽厚仁爱，快乐就常驻心中。没有爱，世界将失去生气；有了爱，世界将变得充满生机。上帝给了我们耳朵，是让我们能听到世界所有纷杂的声音，而人类给了自己爱心，是让我们将所有纷杂的声音，转换成美妙动听的音乐。想享受美妙动听的音乐，就要学会用爱倾听。

岁月无情催人老，人的头发可以变得斑白，但进取之心不可丢失。箴言说：“喜乐的心乃是良药，忧伤的心使骨枯干。”脾气似乎是与生俱来的。有些人是急惊风，有些人则是慢郎中。然而我们如何面对生活中的试炼，会影响我们整个人的整个性情。

芬妮出生 6 个星期后就双目失明，她活了 90 岁，写下无数动人心弦的诗歌。在她 90 岁的生日那天，她高兴地说：“如果世上有比我更快乐的人，把他带来让我认识认识。我很想跟他握握手呢。”

许多人以为双目失明的人生是场“悲剧”，是什么让芬妮得享这么大的喜乐呢？实际上，她在 8 岁时就下了一个决心：“我得到了许多别人得不到的祝福。要我为失明哀哭叹息，我做不到，也不想做。”

在生命中，许多人总是盯着自己没有拥有的，自然体验不到快乐。假如你看到自己拥有的和别人不拥有的，你也就打开了快乐之门。不是来自满足于你想要的，而是了解到你所拥有的是那么多。

尘世中，多少人由于把物质利益、名誉地位看得太重，常被这些自寻的烦恼压得喘不过气来，幸福从何而谈，快乐何处去找？

生活是一朵花，用勤奋去浇灌

一个人来到这个世界，都有两方面追求，一是物质追求，一是精神追求。这一点，帝王将相，平凡百姓，莫不如此。

千百年来，人们一直在思考一个问题：做人这么辛苦，为什么人人都想活着，人人都想长命百岁？的确，生命的意义究竟是什么？有人说，是奋斗；有人说，是奉献；有人说，是享受；有人说，是多看点东西。似乎都有道理，似乎又都不够确切。

其实，生命的意义在于幸福地活着。我们要做一个幸福的人，首先就要做一个乐观的人。因为我们寻找幸福，幸福却离不开我们的最佳情感状态，我们只有找准情感的航标，才能顺利驶向幸福的彼岸。

天若有情天亦老，人间正道是沧桑。相信自己，相信未来，天不会塌下来，地球不会不转，大胆朝前，无人挡住你的努力，你一定拥有希望的天地。

从前，有一位老妇人，她每天都皱着眉头，不见笑容，有好事者打听，原来她有两个女儿，大女儿是卖伞的，小女儿是卖扇子的。

每当晴天的时候，老妇人就愁她大女儿的雨伞卖不出去，每当阴天下雨的时候，老妇人又愁她小女儿的扇子会卖不出去。这样，日子长了，大家就把她称作“愁婆婆”。

一天，一个智者知道了这件事，就想帮一下愁婆婆。他问愁婆婆说：“老婆婆，你为什么不反过来想呢？晴天，你小女儿的扇子店前门庭若市；雨天，上街的行人又都往你大女儿的伞铺里跑。这样不是就不愁了吗?”

老婆婆恍然大悟，原来可以这样啊！于是便按着智者说的去做了。从

此，她天天笑得合不拢嘴，“愁婆婆”变成“喜婆婆”了。

每个人都在走着自己的人生道路，未来总会有着未知的惊喜等着你。世上有千条路万条路，只一条路走到黑是幸福的傻子。

一个人如果让脑子钻进了牛角尖，就会迷失方向，其实，一个人看问题角度变了，观念就会改变，观念改变了，世界就变了。

一位年轻人住单身宿舍那会儿，左邻是个孤寡老人。这位老人一生相当坎坷，多种不幸都降临到他的头上：年轻时由于战乱几乎失去了所有的亲人，一条腿也丢在空袭中；妻子经受不了无休止的病痛折磨，最终离他而去；不久，和他相依为命的儿子又丧生于车祸。

可是在这位年轻人的印象之中，老人一直矍铄爽朗而又随和。于是，他终于问道：“您经受了那么多苦难和不幸，可是为什么看不出您有伤悲呢？”老人无言地将他看了很久，然后，将一片树叶举到他的眼前：

“你瞧，它像什么？你能说它不像一颗心吗？或者说就是一颗心？”

这是真的，它酷似一颗心脏的形状。这位年轻人的心为之轻轻一颤。

“再看看它上面都有些什么？”老人将树叶更近地向这位年轻人凑凑。这位年轻人清楚地看到，那上面有许多大小不等的孔洞，就像天空里的星月一样。

老人收回树叶，放到手掌中，用那厚重而舒缓的声音说：“它在春风中绽出，阳光中长大。从冰雪消融到寒冷的秋末，它走过了自己的一生。这期间，它经受了虫咬石击，以致千疮百孔，可是它并没有凋零。它之所以享尽天年，完全是因为对阳光、泥土、雨露充满了热爱。对自己的生命充满了热爱，相比之下，那些打击又算得了什么呢？”

一个人不论在怎样的艰难之中，都要保持一种乐观向上的精神。伟大的心灵征服不幸，渺小的心灵被不幸吞没。我们还可以看到，乐观的人总是积极调整自己的位置，客观评价自己的价值，在自己擅长的领域努力成为一个“专家”，这样就不会为自己无一技之长而苦恼、自卑，自信心也就不断成长！

不要埋怨生活，缺乏热情，你对一切都会无动于衷。我们要时刻提醒自己，生活是一朵花，只有用勤奋去浇灌，才能盛开。人生的成功与否，很大程度上取决于拥有什么信念，以及为此付出多少努力。每个人如果能

够把成功的渴望与信心紧紧地握在手中，并坚持不懈地努力奋斗，相信好运终有一天会降临。

20世纪60年代，美国曾有一家报纸刊登了一则园艺所重金征求纯白金盏花的启事，在当地一时引起轰动。高额的奖金让许多人趋之若鹜，但在千姿百态的自然界中，金盏花除了金色的就是棕色的，能培植出白色的，不是一件易事。所以许多人一阵热血沸腾之后，就把那则启事抛到九霄云外去了。

一转眼就是20年。一天，那家园艺所意外地收到了一封热情的应征信和1粒纯白金盏花的种子。当天，这件事就不胫而走，引起轩然大波。

寄种子的原来是一个年已古稀的老人。老人是一个地地道道的爱花人。当她20年前偶然看到那则启事后，便怦然心动。她不顾8个儿女的一致反对，义无反顾地干了下去。她撒下了一些最普通的种子，精心侍弄。一年之后，金盏花开了，她从那些金色的、棕色的花中挑选了一朵颜色最淡的，任其自然枯萎，以取得最好的种子。次年，她又把它种下去。然后，再从这些花中挑选出颜色更淡的花的种子栽种……日复一日，年复一年。终于，在20年后的一天，她在那片花园中看到一朵金盏花，它不是近乎白色，也并非类似白色，而是如银如雪的白。

一个连专家都解决不了的问题，在一个不懂遗传学的老人手中迎刃而解，曾经那么普通的一粒种子啊，也许谁的手都曾捧过，只是许多人少了一份对希望之花的坚持与捍卫，少了一份以心为圃、以血为泉的培植与浇灌，才使它的生命错过了一次最美丽的花期。一个人最不能失去的是什么？是希望，无论何时，只要我们心中存在希望，只要我们心中有1粒希望的种子，那么即使1粒最普通的种子，也能创造奇迹！无论做什么，只要乐观向上，笑到最后，你就能得到生活最丰厚的回馈。

为生命做好预约

一个人拥有生命，这并不稀奇！重要的是，能够用自己有限的生命改变无限的生活，才会创造最宝贵的人生！若想出头，先要埋头。其实我们每个人都有自己的一份执著，或许一个信念，或许是一种习惯，又或许是一种情感，合理的执著可以成为我们生活的原动力。

有一个名叫威廉姆斯的美国作家，有一天去参加一个因心脏病发作而突然去世的朋友的葬礼。朋友的遗孀请求威廉姆斯为死者写一篇祭文，好好地总结和回顾一下死者在短暂的35年中所做的有意义的事情，以此来悼念死者，告慰生者。出于对朋友的怀念之情，威廉姆斯爽快地答应了，但威廉姆斯在为死者做人生的总结时，却突然意识到一个人一生中所做的可以被称为有意义的事情其实也就那么屈指可数的几件，倘若不对人生做一番精心的规划与安排，不与自己的生命签署一些特殊的契约，那么兴许你还一事无成，生命便已走到了尽头。

从葬礼的现场回来后，威廉姆斯便经过慎重地思考后最终决定要与自己的生命订立50个契约，也就是说，威廉姆斯要在有效的生命时间里做好50件有意义的事情。为了履行好这份特殊的契约，威廉姆斯将这50件事整理成了一份清单，里面囊括了所有在威廉姆斯看来在自己的生命历程中最为至关重要的大事及其内容，并且他还根据所要做成的大事的轻重缓急整理出了一个逐步实施的先后顺序，然后每过几个月，威廉姆斯就将这份生命清单拿出来认真地进行对照检查，以便确定下一步要集中精力来干好些什么。最后，他终于无遗憾地度过了一生。

凡事皆有因，凡因皆有果。每个人来到这世上都必须有自己的生命经

历，只有如此，才能算拥有一段真正的人生。一个人的生命对别人来说终归有一个定数，但对于自己而言，却是一个变数，一个人只有敢于与生命签署下一个个契约的人，他们的人生之路才会一路灯火，一路航标，一路收获，一路希望！

小张和小王同时住进了某医院的内科病房，他们都是胃不舒服。在等待化验结果时，两个人互相约定，如果谁得了癌症，就立即去旅行，然后静静地等待死亡，另一位好好珍惜生命，力争干出一定的名堂出来，不辜负老天的照顾。

很快，两个人的化验结果出来了。小张得了胃癌，小王只是普通的胃病。于是，小张给小王写了一张告别人生的计划书离开了医院。小王则住了下来，不久就病愈回单位上班了。

在给小王那张计划书里，小张将一生想做的事情列了一份清单，将自己大大小小 49 个愿望都罗列了下来。小张将这 49 个愿望当作在有限的生命中所要攻克的目标来完成，也算是离开这个世界前的任务。例如，到西藏探险，到西双版纳观光，读完巴尔扎克的全部著作，成为一所名牌大学的学生，写一本关于对生命进行思考的书。……在结尾，他充满深情地对小王写道：只有现在，我才知道生命对我而言是多么宝贵！我的时间不多了，我打算利用有限的时间实现上面 49 个梦想，也就是我剩余时间的 49 个目标。你是幸运的，一定能比我实现更多的梦想，我羡慕你，朋友，我祝福你，朋友。很快，小张辞掉了单位的工作，他一边旅行，一边写下自己对人生的思考。不久，他就在全国几家知名的报纸上开了个人专栏。过了两年，他考上了一所著名大学的作家班。而且，他已经出了两三本散文集和诗选，在国内外产生了一定的影响，因此，被几个国家邀请去讲学和交流。

终于，在一次电视专访节目中，小王看见了神采奕奕的小张，他异常惊讶，拨通了热线电话询问他的病情。小张笑道，这病后来重新检查，发现是误诊。不过，我要感谢这次误诊，是它给了我生命的提示，去做自己想做的事情，不要耗费大好的时光。现在，我才体味到什么是真正的生命，我应该如何把握自己的人生。你呢？生活得也挺好吧！小王在电话这端没有说话，后来轻轻挂了电话。由于庆幸自己的幸运，他不思进取，单

位早让他下岗了，一直疲于奔命地找工作，几年来，仍一事无成。当初在医院的约定，他也早就抛得无影无踪了。

人生就是一个又一个生命签约，每个人不但要知道自己生命的坐标，而且还要知道自己生命的轨迹。现实的确残酷无情，每个人需要对自己的生命进行全面思考，却未尝不是考验自己对生命的信念与决心，该是什么就是什么，该怎样就怎样，一个人只要为生命做好预约，带来的必将是另外的天地。

珍惜拥有，心存感恩

感恩是一种处世哲学，也是生活中的大智慧。一个智慧的人，不应该为自己没有的斤斤计较，也不应该一味索取，使自己的私欲膨胀。学会感恩，为自己已有的而感恩，感谢生活给你的赠与。这样你才会有一个积极的人生观，有一个健康的心态。

人人都应该有一颗感恩的心——感谢明月照亮了夜空，感谢朝霞捧出的黎明，感谢春光融化了雪冰，感谢大地哺育了生灵。感谢母亲赐予自己生命，感谢生活赠与友谊和爱情，感谢苍穹藏理想幻梦，感谢时光常留永恒公正。感谢收获，感谢和平，感谢这一切一切的所有。

每天怀有感恩的人说“谢谢”，不仅仅是使自己有积极的想法，也使别人感到快乐。在别人需要帮助时，伸出援助之手；而当别人帮助自己时，以真诚的微笑表达感谢，这些小小的细节都是一颗感恩的心。

怀着一颗感恩的心去看待社会，看待亲朋，你将会发现自己是多么快乐。放开你的胸怀，让霏霏细雨洗刷你心灵的污杂。学会感恩，因为这会使世界更美好，使生活更加充实。

老师给了我们知识，我们对老师要常怀感恩之心，这样学子才会努力学习，发奋成才。朋友给了我们友谊，我们对朋友要常怀感恩之心，这样我们才会珍惜友谊，待人真诚。

就像罗斯福总统家中被盗后，他给朋友的回信一样：

即便生活误解了你，使你遭遇挫折与打击，你也要怀有感恩。去感恩那些一直在你身边的亲人、朋友，你仍有的工作、家庭，生活依然给予你的健康和积极的心态。逆境是一次人生的淬火，让你得到锤炼，它是一个

课堂，让你学会了刻苦、忍耐、淡泊和宽容；它是一块“试金石”，使你体味真正的友谊，真正的朋友，体味一个冷暖人生；它是一笔财富，经历了它，会让你精神富有，终生享用。逆境砥砺心志，教会你体味真诚，体味人生，使你心存感恩，在人生的道路上风雨兼程。

人生就像五味瓶，充满了酸甜苦辣，有快乐，有满足，也有伤感，有怅然，那种无厘头的情绪，剪不断，理还乱。或许这样的经历，每个人都有。人生总会经历很多遗憾，是坦然面对，还是选择回避，或许讲不清、道不明。也许我们无法再回头，但是曾经拥有的过去，不管它是好是坏，会让我们懂得更多，明白更多，更需要释怀许多。

幸福是自己的感觉，需要自己细细去体会。幸福的距离，有时近，有时远，以为就在咫尺，转眼却还在天涯。有时候，我们一度迷惘，但如果怀有一颗感恩的心，用这颗感恩的心维系着自己飘摇的灵魂，就一定会找到灵魂的归宿。其实，每一个生命都应该怀有一颗感恩的心，这会让自己变得宽容成熟，睿智大度。

每个人应该明白，如果我们不懂得存着感恩的心，不懂得向别人、不懂得向社会表达感谢，我们会变成什么样子呢？我们会变得是一个自以为是的人，一个不能服侍他人的人，一个不承认自己是由别人栽培而成的人，一个更不会懂得如何地去谦虚服侍他人的人。反过来一个人只有承认自己是由别人栽培、服侍而成长的，他才会懂得谦虚、懂得为社会服务。

在生活中，许多人总是盯着自己没有拥有的，自然体验不到快乐。假如你看到自己拥有的和别人不拥有的，你也就打开了快乐之门。不是来自满足于你想要的，而是了解到你所拥有的是那么多。

许多人总是陷于情感的恶性循环中，让自己对这个世界失去了感恩的心。其实，每个人来自何方，每个人情归何处？其实，我们来自偶然，我们像一颗有生命的尘埃，有谁能了解生命的脆弱？让我们怀有一颗感恩的心，感谢世界，感谢生活，花开花落，依然珍惜一切！

一位智者为行人指路。有人走过来问道：“下一个城堡是什么样子的？”

智者问：“你刚刚经过的那个城堡是什么样子的？”

那个人怨愤不平：“那里的人自私、冷漠、恶毒、褊狭。”

“你将要去的城堡也是一样的。”智者笑着回答。

另一个行人也来问路。当听到智者的反问后，他的眼睛里闪耀着明媚的阳光：“那里的人热情勤劳、乐善好施。”

智者笑了，告诉他：“你将要去的地方也是一样的。”

生活就是这样，挫折、不幸和遗憾赐予了我们不可多得的机会——体味生命的完整和真实，丰富生命的营养。多一份感激，少一份忧虑，我们的生活会更加宁静和美丽。

常怀感恩之心，就会善待生活，善待他人。或许你并不需要感谢特定的某人，那么你就感谢生活吧——感谢今天又是新的一天。一位怀有感恩之心的朋友这样跟我说，当你每天醒来时，应该这样想：“我真是个幸运的家伙！今天又能安然地起床，而且还有崭新完美的一天。我应该好好珍惜，去扩展自己的内心，将自己对生活的热情传予他人。我要常怀善心，要积极地帮助别人，而不要对别人恶言相向。”

人一开心，就觉得世间万物，因情而生。大自然给了我们阳光、空气和水，你会觉得上苍的造化实在是奇妙，灿烂的阳光让人开心，雨露滋润使万物生成。碧水蓝天，令人称心。没有烦恼，没有不快，一切都让你觉得生活是美好的。花儿为你开，鸟儿为你唱，风儿为你吹，还有什么个人恩怨不能抛弃呢？

认真过好此时此刻

时间漫无休止，它总是滴滴答答一秒一秒地与我们擦身而过，在每一个时刻，实际上我们所能做的，所能想的只能是“现在”的事，如果一心多用，总是怅往昔，愁将来，如此的纠结又怎能领悟当下的明澈与喜悦呢？而只有一心一用，认真过好此时此刻，才能真正领略人生的丰富多彩。

在著名的撒哈拉大沙漠中，有这样一种动物，名字叫做沙鼠。它们为了“衣食无忧”，在旱季到来的时候，就会囤积大量的草根，准备度过艰难的日子。因此，在整个旱季到来之前，沙鼠都会忙得不可开交，在自家的洞口上进进出出，满嘴都是草根。从早起一直到夜晚，辛苦的程度让人惊叹。

但有一个现象却很奇怪，当沙地上的草根足以使它们度过旱季时，沙鼠仍然要拼命地工作，仍然一分不停地寻找草根，并一定要将草根咬断，运回自己的洞穴，这样它们似乎才能心安理得，才会踏实。否则便焦躁不安，嗷嗷地叫个不停。

而实际情况是，一只沙鼠在旱季里需要吃掉两公斤草根，而沙鼠一般都要运回十公斤草根才能踏实。大部分草根最后都腐烂掉了。沙鼠还要将腐烂的草根清理出洞穴。

尽管在笼子里的沙鼠可以用“丰衣足食”来形容它们的生活，但它们还是一个个地很快就死去了。医生发现，这些沙鼠是因为没有囤积到足够草根的缘故。这是它们头脑中的一种潜意识决定的，并没有任何实际的威胁存在。确切地说，它们是因为极度地焦虑而死亡，是一种来自自我内心

的威胁。

看了这个故事，我们是不是很容易想到我们自己及周围的朋友，我们的现实生活里，常令我们深感不安的事情，往往并不是眼前的事情，而是那些所谓的“明天”和“后天”，那些还没有到来，或永远也不会到来的事物。

实际上，一般人的当下都是有吃有穿，不愁什么，甚至没有任何事情能在当下威胁人们。但人们总是为了将来的所需和将来会如何而发愁，是这种担心，令人深深地感到不安。

的确，现实生活中，有些人总是将时间和精力浪费于瞻前顾后的事情上，很少活在现在。一位智者曾说，这个世界上一大半的悲剧是因为人们的瞻前顾后所造成。这使得他们总是在“得不到”和“已失去”两种痛苦状态中摇摆不定，并感觉自己的人生毫无乐趣！这些人往往在生命的表层停留不前，这是他们生命中最大的障碍，他们因此而迷失了自己，丧失了平常心。要知道，只有将心灵融入世界，用心去感受生命，才能找到生命的真谛。

试想，如果美丽的月光很多年才出现一次，那么每个现在的人一定都会认真凝望美丽的天空，而且所有看过月光的人都会说那是他一生最难忘的经历之一。

然而，这样的事毕竟没有成为现实，美丽的月光几乎每天都会出现在我们的上空，只是我们往往是几个月，甚至是几年都不愿抬头望向天空，欣赏月光的神秘幽幻之美。这能不说是一种遗憾，一种悲哀吗?

生活中不乏明智的人，他们也懂得当用耳朵倾听时间的滴答声，感觉生命像鲜血一样一滴滴地从身体里滴落消失，忍受这种时光残忍的折磨时又是多么的缺乏意义。倒不如把一切都放下，放下对生命的牵挂，放下对未来的执著，把握唯一能把握的当下，做手边能做的事，把当下的每一分每一秒都活得充实，使生命有了最现实的意义。这种心态看似消极，其实饱含着大智慧。活在当下，便活出了人生的意义，便活出了最精彩的未来。

用积极的心态迎接人生挑战

在人生或者职业的各种选择中，心态的作用比智力大得多，天资不如节制的耐心，头脑不如快乐的心情。如果你能够在内心生活得更严肃，那么一定会在外表上生活得更朴素。

这是海明威在一篇散文中表达的观点。是的，好的心态不仅可以让自己充满热情地工作，还能感染别人，人们都喜欢和心态乐观向上的人一起工作。

要看一个人做事的好坏，只需看他工作时的精神和态度。如果某人做事的时候感到所做的工作困难重重，劳碌辛苦，没有任何趣味可言，那么他绝不会做出很大的成就。

一个人对工作所具有的态度，和他本人的性情、做事的才能，有着密切的关系。一个人所做的工作，就是他人生的部分表现。而一生的职业，就是他志向的表示、理想的所在。所以，了解一个人的工作，在某种程度上就是了解那个人。

有了积极心态并不能保证事事成功，但积极心态肯定会改善一个人的日常生活。只有当积极的心态和事业成功定律紧密结合后，才会到达成功的彼岸。反之，持消极心态的人则一定不能成功。拿破仑·希尔说，从来没有见过持消极心态的人能够取得持续的成功。

成功人士的首要标志，在于他的心态。一个人如果心态积极，乐观地面对人生，积极地接受挑战和应付麻烦事，那他就成功了一半。

我们必须面对这样一个客观的事实：在这个世界上，成功卓越者少，失败平庸者多。成功卓越者活得充实、自在、潇洒，失败平庸者过得空虚、艰难、猥琐。为什么会这样？仔细观察、比较一下成功者与失败者的

心态，我们就会发现心态不同导致人生惊人的不同。

有两个石匠正在山下挥汗如雨地工作。恰巧，有一位哲人途经此地。

哲人就问其中一个石匠：“你不觉得做石匠非常辛苦吗?”

那个石匠点了点头，一脸无奈地说：“是的，我每天都要面对一些毫无生命的石头，为了完成一件雕塑，有时不知要磨坏多少根铁锥。”说着，他就伸出满是老趼的手掌给哲人看。哲人同情地望了他几眼。

哲人又走到另一个石匠身边问：“你不觉得做石匠非常辛苦吗?”

那个石匠送给哲人一个憨厚的微笑，说：“累是累了一些，但是我能用手中的锤子和铁锥赋予那些石头以生命，感到很快慰。尤其是，当我雕刻出的那些作品，被运送到很远的城市摆放时，就会有许多人看到我的作品。这是一件非常有趣的事情，我也为此而感到自豪!”

听了之后，哲人拍了拍那个石匠的肩头说：“幸运之神也会为你自豪的!”

许多年以后，第二个石匠成了一位远近闻名的雕刻师，他的每一件作品都能卖到很高的价钱。而第一个石匠，仍然在愁眉不展地做着与从前毫无分别的工作。

有时生活给予每个人成功的机会是同等的，只是人们所持的心态不同罢了。有的人满怀苦恼，把手中的工作视为无奈之举，得过且过，结果也就一事无成；有的人则用一种愉悦的心态来对待工作，用自己的热情去构筑未来，所以生活就把美丽的收获给了他们。

生活是一门艺术。在生活中，懂得如何运用人生艺术，学会把负数变为正数，扩大自己的心灵空间，才可以使人产生无限的激情，为成功之海推波助澜。在不可更改的人生境遇里，唯一可以改变的是我们面对困难窘境的态度。选择乐观愉快的心态还是消极烦恼的心态来对待所面临的一切，结果是完全不同的。只有选择乐观愉快的心态，才能充分积攒自身内存的所有力量来应付所面临的困境，才能更好地为成功铺上一砖一瓦。或许，成功正朝着每一个人迎面走来，但它更爱亲近乐观者，所以，永远携着快乐与幸福的你，将会更能得到它的青睐。

只有用积极的心态处世和做人，你才能获得积极的结果。把握自己的心态，驾驭自己的命运，必须确立和强化自己对人、对己、对事的积极态度，以积极的心理、积极的言行迎接各种各样的人生挑战。

在自己的山头上自得地生活

茫茫人海，每个人似乎一直在追求着自己的梦想。确实，某些事物是超越我们存在的。比如快乐，一个人有了一些阅历后，才发现快乐并不与金钱和地位有关。

从这一点来说，造化真是弄人，或者让你得到了一些东西，却叫你失去了另一些东西，或者叫你失去了一些东西，却叫你得到了另一些东西。

在这个世界上，每个人的快乐不是掌握在别人手中，而是受自己控制，控制在每个人的内心，只有让自己内心快乐，世界才会因你快乐。这一切正如叔本华所言："事物的本身并不影响人，人们只受对事物看法的影响！"即使我们不能改变环境，至少我们可以改变内心的想法和看待事物的态度。

曾经看过这样的小故事：

有一个很有钱的农场主，他生活得很快乐很幸福。有人告诉他：你如果有一块黑钻石，就是这个世界上最富有的人，你要是能有一个钻石矿你就是世界上最尊贵的人。他有了这个想法以后就离开家，寻找黑钻石。他走了很远的路，把自己所带的费用都用完了，理想破灭了，最后痛苦地死在路上。

他死后又有一个人来继承了他的农场。一天，这个人带他的骆驼去后花园饮水的时候，突然发现了水中的黑钻石。后来，那个地方成为世界上很有名的钻石矿。

我们从这里面悟出一个什么道理来呢？就是为那个死去的人非常的遗憾，原来他本来过得很快乐很幸福，可他因为听信了别人的说法就改变了自己，更可悲的是他要寻找的东西就在他的眼前，可是他却离开家，丧命

在异乡，从始至终没有找到他所想要的东西。其实，每个人都可以快乐，只要别丢了快乐，每个人都有自己的快乐，只要别丢了自己的快乐。

每个人有每个人的快乐！拿别人的快乐人生做范本去实践，无异于一种自戕。人人心中都有一股泉水，日常的烦乱生活，遮蔽了它的声音。飞翔是鸟儿的快乐；潜游是鱼儿的逍遥，让我们守住纯真，守住童心，快快乐乐地向前走！让我们能够暂时地回归自己，那个原本纯真的自己。让我们抓住生活中一个个契机，跟我们一些多年的玩伴一起走进我们的历史，走进我们的回忆！

一位著名女作家有过这样的亲身经历：

星期六，我们一家人边散步边说说笑笑，不知不觉来到了大街上。忽然，一辆汽车在身边停下来，原来是我过去的一位同事，他刚从国外回来，匆匆交谈了几句才知道他发了财，并有了一幢别墅。

笑声中，我们分了手，再散步时，一家人却没有了笑声。天依然湛蓝，阳光依然灿烂，街景还是那么动人，我们原先的快乐却不见了。它到什么地方去了呢？

往事像一片片白帆，随着沉思的潮水悠悠驶来，我似乎又回到了童年。

童年时，我们太穷，我几乎不知道什么叫“钱”。即使有钱，也不知道如何买东西。偏僻的小村，偶尔出现一位摇着拨浪鼓儿的货郎，我们会像见到外星人似的跟着，看大妈用鸡蛋换糖块、换针线。我们更不知道什么是“名”，我们只知道由着性子，无忧无虑，我们只知道快乐！这快乐跟名与利没有丝毫关系！

如今，我们一家进了城，住进了还算宽敞的套房。在这个城市，游乐场所一处又一处，彩电、电影、明星演出，想看啥都行。儿子喜欢玩电脑，我很快就给他买了一台，我们虽不算富裕，但也不缺钱花，有什么理由不快乐呢？

这样想着，我又找回了幸福的感觉。

一个人要生活得健康，开心，快乐，需要他具备一些优秀的品质，其中，最重要的是拥有一个积极、良好的心态，千万不要沉溺于怨恨、忌妒、恐惧以及其他类似破坏的情绪中，也不要受到来自各方面的不良影响和干扰，而是牢牢地把握自己的能量，使它集中使用在最有用的地方。

珍惜身边的一切，享受当下的幸福

幸福在很多人眼里，总是那么神圣。我们追求幸福，甚至不惜任何代价地去换取自己心中的幸福。于是，我们把大把的光阴和精力都耗费在了寻觅幸福的旅途上。然而，生活的路途定然是变幻莫测的，我们抱着追寻幸福的信念匆匆赶路，疲于对抗风雨坎坷、荆棘陷阱。等到有一天一路走过，蓦然回首，却发现两手空空。一直所追寻的幸福竟然不见踪影，全都消逝在沿途的路上了。其实只要退一步想，幸福往往就在当下，就在身边。

林熙来到美国已经半年多了，对于一个刚刚 27 岁的年轻女孩来说，独自远离故土、漂泊异乡，寂寞和艰难可想而知。就在今天，她接到了当初的男友的一个问候电话。只是一个熟悉的声音、一声平常的问候，就让她泪如雨下。半年前，林熙还是一个快乐的女孩。在国内，她有父母的关爱，有朋友同学，有稳定的工作，有一个爱自己的男友。可是，她对于这一切已经习以为常。身体内的“不安分因子”似乎时刻在怂恿着她：你并不快乐，你并不幸福，你应该有精彩的生活和幸福的人生，你应该走出去……是的，她厌倦了平淡如流水般的日子。就在男友向她求婚的那一天，她辞掉了工作，向他提出了分手。她说：“对不起，我想寻找一种更精彩的生活，那样我才能得到我向往的幸福，那才是我生命的意义。”第二天，她就踏上了飞往地球另一端的飞机。可来到美国后，林熙感到了前所未有的空虚和寂寞。她开始怀念不停在耳边唠叨的妈妈，开始怀念男友那温暖的臂膀，甚至连原来那个严厉的上司的容貌也开始变得亲切和蔼了起来。接到男友电话那一刻，她再也控制不了自

己，她哭着说："我想你了，我要回去……"她忽然明白了，原来幸福，曾经离她如此接近，甚至就在她身边触手可及的地方。

生活里每个人的幸福都不一样。社会给予了我们不同角色，出发点和角度不同也导致了幸福的含义是多种多样的。但是我们不得不承认，幸福是一个抽象的概念，一个人幸福与否不取决于别人的判断，而是来自于自己的主观体验。也许，与久别的恋人匆匆见上一面就是幸福；也许，忙碌的工作中喝上一杯清茶就是幸福；也许，自己的生日老公没忘记送一束玫瑰就是幸福；甚至，阴雨连绵的天气变得艳阳高照也是一种幸福。

其实，生活中并不缺少幸福，如果你仍在寻寻觅觅，四处寻找，那只能说明是你缺少了一双善于捕捉幸福的眼睛。生活中，幸福是无所不在、无时不在的。拥有亲情是幸福，拥有爱情是幸福，拥有友情是幸福，有钱是幸福，有家是幸福，有知识是幸福，有工作也是幸福。对每个人来说，虽说不能拥有全部的幸福，但是总会有幸福陪伴在身边。别再费力寻找了，其实幸福就在当下，就在你的身边。

人的一生就像一张白纸，幸福就是纸上五彩斑斓的色彩。上苍是公平的，他给了你美丽的容貌，也许会夺走你的善良，给了你富裕的家庭，也许会夺走你的智慧，给了你显赫的地位，也许会夺走你的亲情……因此，没有一个人的一生是完美无瑕的，也没有一个人的一生是支离破碎的。看看你自己，你拥有什么，失去了什么或不曾拥有什么，对于失去的或不曾拥有的，我们无须叹息抱怨，对于所拥有的，我们应该更加珍惜，细心地呵护，不让它失去。那么，此时此刻，你就会发现，自己所拥有的就是幸福，它是无所不在的。也许你不曾发现自己拥有幸福，因为它是那么的平凡，但如果我告诉你，当你出门时，母亲在耳边的唠叨声就是幸福，你就会发现其实它就在你的眼前。

如果没有好好把握住幸福，就像在流星飞过的时间没有及时许下心愿，那么它真的就会像流星一样，成为稍纵即逝的光芒。"假如……假如我能把握住那次机会，我一定会幸福的。"，"假如……假如有来生，我一定会珍惜那些美好的时光，把握幸福"。还会有假如？还会有来生？没有假如，也不会有来生，有些东西、有些人，一旦错过了，就不再拥有。珍惜你现在拥有的一切，生命已经有够多的遗憾了，以前的我们无法去弥

补，以后的我们也无法去把握，我们现在能做的，只有尽量地减少我们将来或许会发生的遗憾而已。请记住，珍惜身边的一切，享受当下的幸福，这才是生命赋予你的真正意义。

一个人不必太刻意地去追逐幸福的脚步，只要精神是乐观向上的，生活是握在手中的，那么就请学会珍惜现在所拥有的幸福吧！简简单单的幸福已属于你了。生活的点点滴滴虽显得有些微不足道，但这点滴的细节却往往最温馨、最容易打动人，真正的幸福也就是在这样的细节里。用心去感受生活，才能获得感动和幸福，其实拥有幸福就这么简单！